revista del
consumidor

UNA PUBLICACION DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR NUMERO 144 FEB. 1989 770 PESOS

Cómo contratar una mudanza

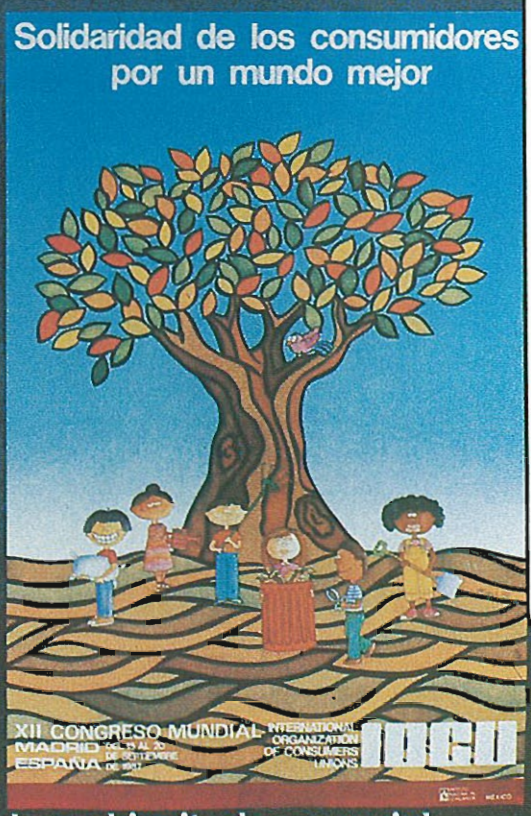
Funerarias: un negocio de vivos

Los secretos del aceite

El INCO cumple 13 años

0 09
10722 72513

Los trece años del INCO



En este cumpleaños, usted es el invitado especial.
¡Participe con nosotros! Escriba, llame o acuda directamente
a cualquiera de nuestras oficinas en todo el país.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
JOSE MERINO MAÑON
Dirección Técnica
SALVADOR DE LARA RANGEL
Dirección de Promoción
FEDERICO LOPEZ DE ALBA
Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ SILVA
Dirección de Finanzas y Administración
MANUEL GALVAN ZUART
Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
JOSE MANJARREZ MEDINA
Estudios Técnicos
EDUARDO MARTINEZ PACHECO
Promoción
RODOLFO F. PEÑA VILLANUEVA
Producción Audiovisual y Editorial
TERESA CHAVEZ TRUEBA
Administración y Finanzas
JAVIER ESCALERA LEANDRO

DELEGACIONES

AGUASCALIENTES: ..... Lisette Reynaud Pulido
BAJA CALIFORNIA NORTE: ..... Alejandro Malpica Ortiz
BAJA CALIFORNIA SUR: ..... Norberto Carrillo Ceceña
CAMPECHE: ..... Javier Curmina Rodríguez
COLIMA: ..... Juan J. Mayagoitia Portilla
COAHUILA: ..... Marcela Gómez Wulschner
CHIHUAHUA: ..... Adán Ramírez Ponce
CHIAPAS: ..... Margarita Parra Betancourt
DURANGO: ..... Gloria Blanco Rodríguez
ESTADO DE MEXICO: ..... Gabriel Gama Flores
GUANAJUATO: ..... Luis O. Medellín Ochoa
GUERRERO: ..... Otilia Hinojosa Loza
HIDALGO: ..... José Fco. Espinosa Vélez
JALISCO: ..... Juan García Castillo
MICHOACAN: ..... Xavier Loyola Campos
MORELOS: ..... Raúl Carbonell Cárdenas
NAYARIT: ..... Milagros Camarena Campos
NUEVO LEON: ..... Fco. Javier Núñez Rodríguez
OAXACA: ..... Jorge Vargas Guzmán
PUEBLA: ..... Roberto Arteche Lugo
QUERETARO: ..... J. Luis Prieto Lyons
QUINTANA ROO: ..... Ramón Cuellar Martínez
SAN LUIS POTOSI: ..... Pilar Trespalacios Sosa
SINALOA: ..... J. Carlos Rodríguez Nieto
SONORA: ..... Raymundo Escamilla Díaz
TABASCO: ..... Gladys Gatica Ramírez
TAMAULIPAS: ..... Francisco Jiménez Rojano
TLAXCALA: ..... Juan Albarrán Maciel
VERACRUZ: ..... Julio César Sosa Mirós
YUCATAN: ..... Hernán Morales Medina
ZACATECAS: ..... Guillermo Esparza Elías

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

Editorial

El cumpleaños del consumidor

Desde hace trece años, el consumidor cuenta en México con una ley que lo protege contra el abuso de los comerciantes y productores.

El 5 de febrero de 1976, como consecuencia de una iniciativa de ley del sector obrero mexicano nació la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Este instrumento legal permitió la creación de dos organismos de servicio social: La Procuraduría Federal de Protección al Consumidor (PROFECO) y el Instituto Nacional del Consumidor (INCO).

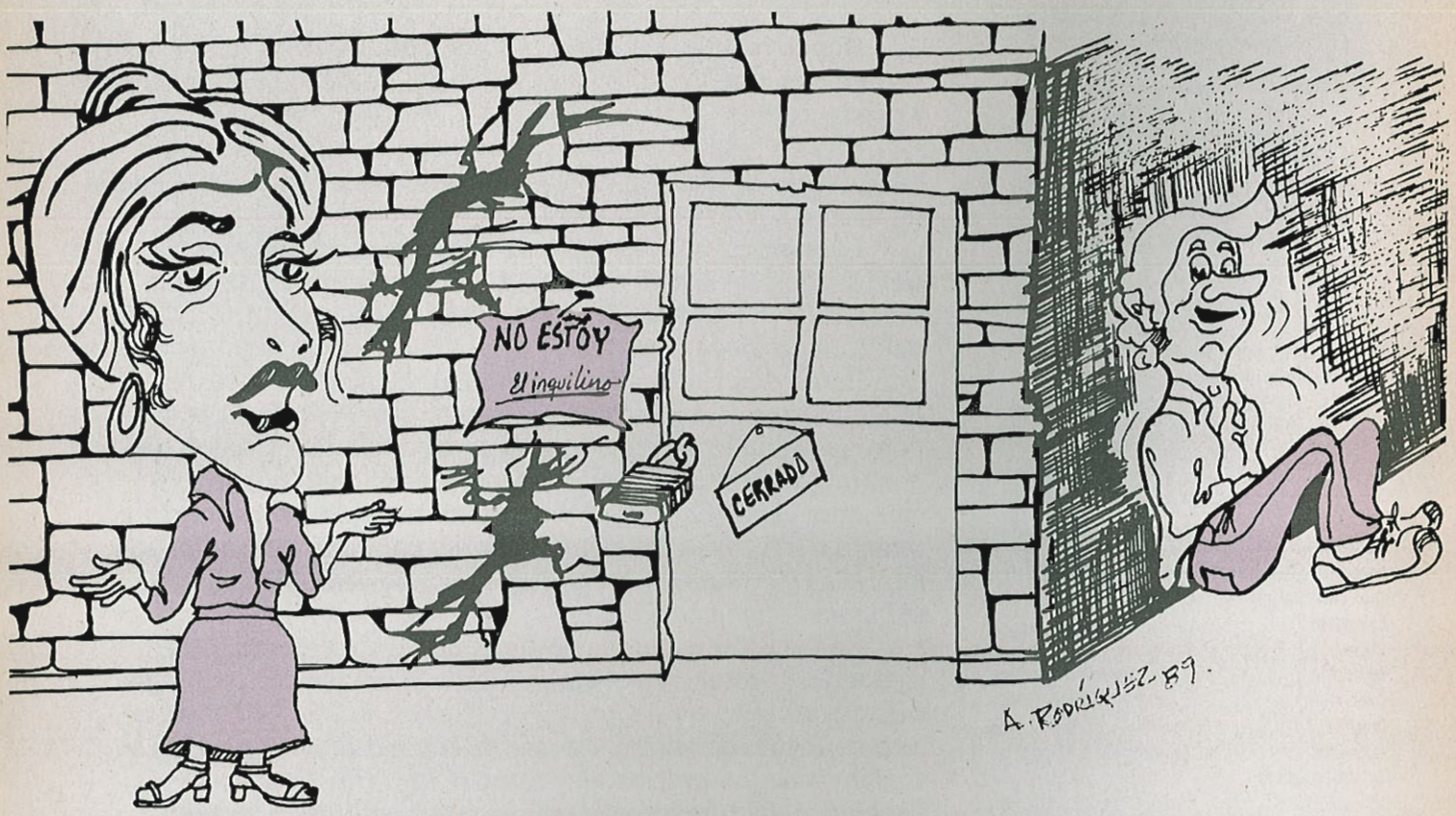
Estas dos instituciones tienen funciones claramente diferenciadas. En términos generales, a la Procuraduría le corresponde actuar una vez que se ha afectado el interés del consumidor y éste procede a denunciar el daño que le fue causado; el INCO, en cambio, realiza trabajos de prevención: orienta e informa a los consumidores para que defiendan sus intereses y busquen las condiciones más ventajosas para satisfacer sus necesidades.

En los últimos años, se han logrado varios avances en materia de protección al consumidor. Por ejemplo, por sólo mencionar algunos de los más recientes, la PROFECO tiene nuevas facultades entre las que se encuentra la inspección y vigilancia de los precios, así como la facultad de aplicar sanciones económicas y administrativas a comerciantes en cualquier parte del país. Por nuestra parte, en el INCO hemos ampliado las líneas de trabajo e incluso ya contamos con delegaciones en todo el país.

A 13 años de distancia de nuestro nacimiento, en el INCO estamos comprometidos a profundizar las investigaciones, análisis, reportajes y estudios con el propósito de proporcionar a usted la información que le permita realizar mejores compras o hacer valer sus derechos.

Sin embargo, todo el trabajo que desarrollamos en el INCO carecería de sentido sin la participación de usted, consumidor. En este aniversario, reiteramos nuestra invitación para que continúe utilizando los servicios que ofrecemos en el INCO y nos haga llegar sus puntos de vista para enriquecer nuestro trabajo y poder brindarle un mejor servicio.

Abuso de confianza



Revista del Consumidor:

Hace tres años renté mi casa a un matrimonio, en Guadalajara, Jalisco. Firmamos el contrato de arrendamiento pero no lo registré ante las autoridades correspondientes porque vivo en Valle Dorado, Estado de México, y no tuve el tiempo necesario para hacerlo. Como los inquilinos eran conocidos nuestros, les rente a un precio muy bajo (35 mil pesos mensuales); pues en realidad lo que yo quería es que alguien cuidara la casa.

Un año después le pedí a la pareja que desocuparan, pero el señor que firmó se escondía y sólo llegaba a la casa por las noches, por ello no pude entregarle la notificación para el desalojo.

Tres meses antes de terminar el contrato dejé de recibir la renta, por lo que les envié un telegrama para notificarles su incumplimiento y la cancelación del contrato.

En resumen, la persona se niega a salir de la casa y no se le puede localizar. Al solicitarle que la desalojara, él hablaba para insultarme. Han pasado más de dos años y la casa se está deteriorando. Yo no cuento con recursos para pagar un abogado. ¿A quién tengo que dirigirme, en Guadalajara, para arreglar este asunto?

Gracias por su atención.

Gloria Azuara.

Sra. Gloria Azuara:

Le agradecemos que nos escriba y le informamos que si un inquilino no paga puntualmente su renta, es motivo de cancelación del contrato. Si la persona que rentó la casa no cumple con el pago, usted puede demandarlo ante el Juzgado Civil de Guadalajara.

En relación con su problema económico, existe la defensoría de oficio en los tribunales de Guadalajara, en donde le proporcionarán los servicios de un abogado en forma gratuita a fin de resolver su problema y defender sus intereses.

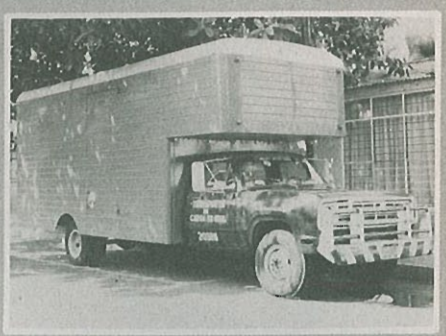
Sumario

El costo de la muerte

Algún día tendremos que enfrentarnos a los prestadores de servicios funerarios. En estas páginas proporcionamos algunas recomendaciones sobre los aspectos que debemos considerar al contratar un servicio de este tipo (6).

No se "queme" con los aceites

Todo lo que usted quería saber sobre los aceites pero le daba pena preguntar: tipos de aceites comestibles, uso de los aceites en cada guiso y cuidados que deben tenerse (12).



Los riesgos de las mudanzas

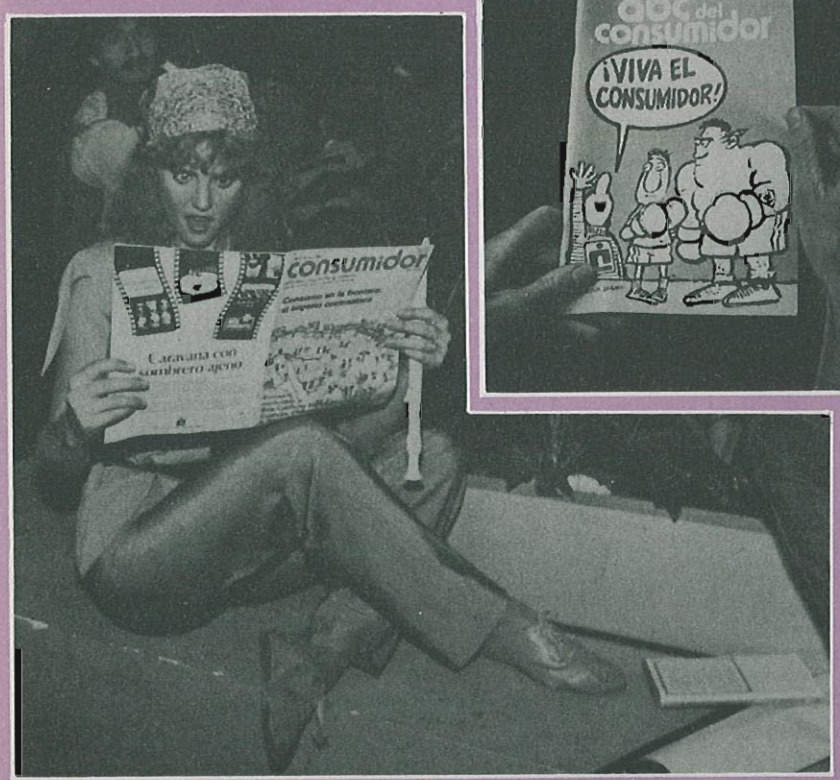
Para que su cambio de casa no se convierta en una aventura peligrosa, conozca sus derechos al contratar este servicio (18).

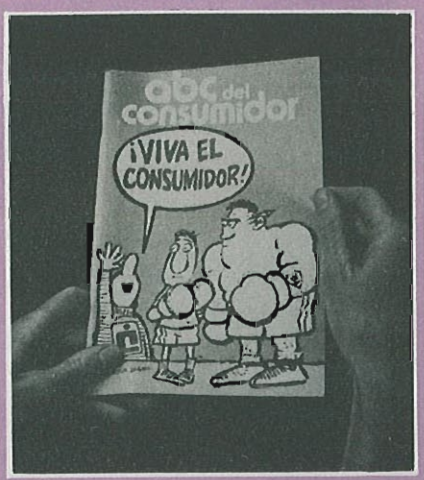
Editorial 1
Correspondencia 2
13 años del INCO 4
El frijol, de la olla al laboratorio 14
PROFECO, mayor protección 17
El consumo del amor 21
Para el deportista, ¿menú especial? 22
Consejos para cocinar 25
Pssst, pssst, ¿conoce su casa? 28
La batalla de los sistemas 31
Las andanzas de los precios 34
Para aquellos que no matan ni una mosca 36
Usted pregunta 38
Cocina tradicional. El guajolote 39
Aplausos y chiflidos 40

Consejo Editorial: José Merino Mañón; Martha Susana Ruiz Silva; Salvador de Lara Rangel; Griselda Arista Quezada; Rodolfo Peña Villanueva; Eduardo Martínez Pacheco; José Manjarrez Medina. **Jefe de Publicaciones:** Oscar Romero Rojas. **Jefe de Información:** Enrique Parada. **Jefe de Redacción:** Patricio Avitia. **Suplemento "El Brinco":** Teófilo Huerta. **Comunicación y Diseño Gráfico:** Enrique Méndez; Víctor M. Gutiérrez; Nelson Palomo; Arturo Rodríguez; Patricio Ortiz; Francisco Hernández Noguez. **Tipografía:** Ana S. Chio; Jenny Salas P. **Corrección:** Roberto Carlo López. **Reporteros:** Mario A. Caballero; Amalia Beltrán E.; Marta Sandra García; Eduardo Aguilar; Enrique Lara; Laura Juárez; Enrique Parada. **Formación e ilustración del Brinco:** Ma. Dolores Ramírez; Nora G. Páez; Mónica Miranda V. **Fotógrafos:** Fernando Rojas; Gustavo A. Carrillo V.; Mónica Delgado López. Núm. **144-II-89.**
Apoyo de los Departamentos: Análisis sobre Comunicación: Isabel Campero. **Información y Orientación Directa:** Gregorio Alanís Pardiñas. **Derechos del Consumidor:** Héctor I. Mejía Alvarado. **Documentación e Información:** Héctor Leal Pérez. **Departamento de Operación:** Armando Muñoz Morales. **Educación para el Consumo:** Nelso Severino. **Bioquímica:** Rocío Alvarez Medina. **Alimentación y Nutrición:** Ivonne Shoucair. **Estudios Económicos:** Fabián Terán Rivas **Seguimiento y Análisis del Consumo:** Luis R. Vega. **Ingeniería:** Gerardo Pérez Hernández.

13 años del INCO

Campaña sin tregua





Desde su fundación, en 1975, una de las principales actividades del Instituto Nacional del Consumidor, ha sido orientar a los consumidores para que cuiden su presupuesto familiar.

"No permita que le dirijan su orquesta. El buen consumo es como un buen concierto, no desafina al comprar. Usted es quien lleva la batuta en su hogar, puede elegir la mejor partitura y los instrumentos que más le convienen a los músicos de su familia. Que nadie arranque malos acordes de su presupuesto. El director de este concierto es usted". **(Cartel 1975)**

En contraposición con los mensajes de los publicistas ("compre", "regale", "obsequie", "dé", etcétera) están los nuestros, hechos con el único propósito de tratar que el consumidor reflexione antes de realizar sus compras.

Por medio de diversas campañas difundidas por la prensa, radio, televisión y carteles hacemos llegar nuestros mensajes permanentes y de temporada:

"El aprecio no se demuestra con el precio"
"Lo importante es el juego, no el juguete"
"Lo mejor de la vida es gratis"
"Su afecto, el mejor regalo"
"Regale afecto, no lo compre"

(Carteles 1981-82)

Seguramente estará de acuerdo en que estas frases nos hacen recapacitar antes de comprar en ciertas fechas, tales como Navidad, Reyes, Día del Niño, Día del Padre, Día de la Madre, Día del Compadre y demás días consumistas.

Durante el regreso a clases, los padres de familia tienen que realizar fuertes desembolsos para poder adquirir los útiles escolares de sus hijos. De ahí la preocupación de este Instituto por incrementar sus campañas de orientación para informar acerca de lugares de compra, precios y lista de útiles escolares, así como recomendaciones para reutilizar algunos útiles que estén en buen estado y cómo confeccionar uniformes en casa.

"No permita que el consumo los consuma"
"No cargue su mochila con útiles inútiles"
"Consulte la lista de útiles escolares"
"En este regreso a clases, la tarea es ahorrar"

(Carteles 1986-87)

Siempre hemos pensado que es obligación de los consumidores conocer y defender sus derechos como tales. Por esta razón, una de las principales funciones del INCO es recibir sus quejas y orientarlo en caso de tener algún problema relacionado con la adquisición de bienes o servicios.

"La Ley es suya, hágala valer"
"Su mejor arma... Ley Federal de Protección al Consumidor"
"Usted es el mejor inspector"

(Carteles 1976-77)

No cabe duda que quién se alimenta **bien** es una persona sana. Para serlo no es necesario consumir carne diariamente. Además de nuestros mensajes al respecto, brindamos orientación nutricional, ya sea por vía telefónica o personalmente, o por medio de nuestras Delegaciones en el interior del país y en las oficinas centrales del INCO.

"Porque el mar nos los ofrece, nuestro organismo lo merece"
"Por su sabor, la sardina fascina"
"Si es sabroso, económico y nutritivo... es un platillo sabio".

(Carteles 1987-88)

Nuestra labor la realizamos pensando en usted. Lo dijimos hace trece años y continuamos diciendo:

"Si usted participa, los demás no estamos solos..."

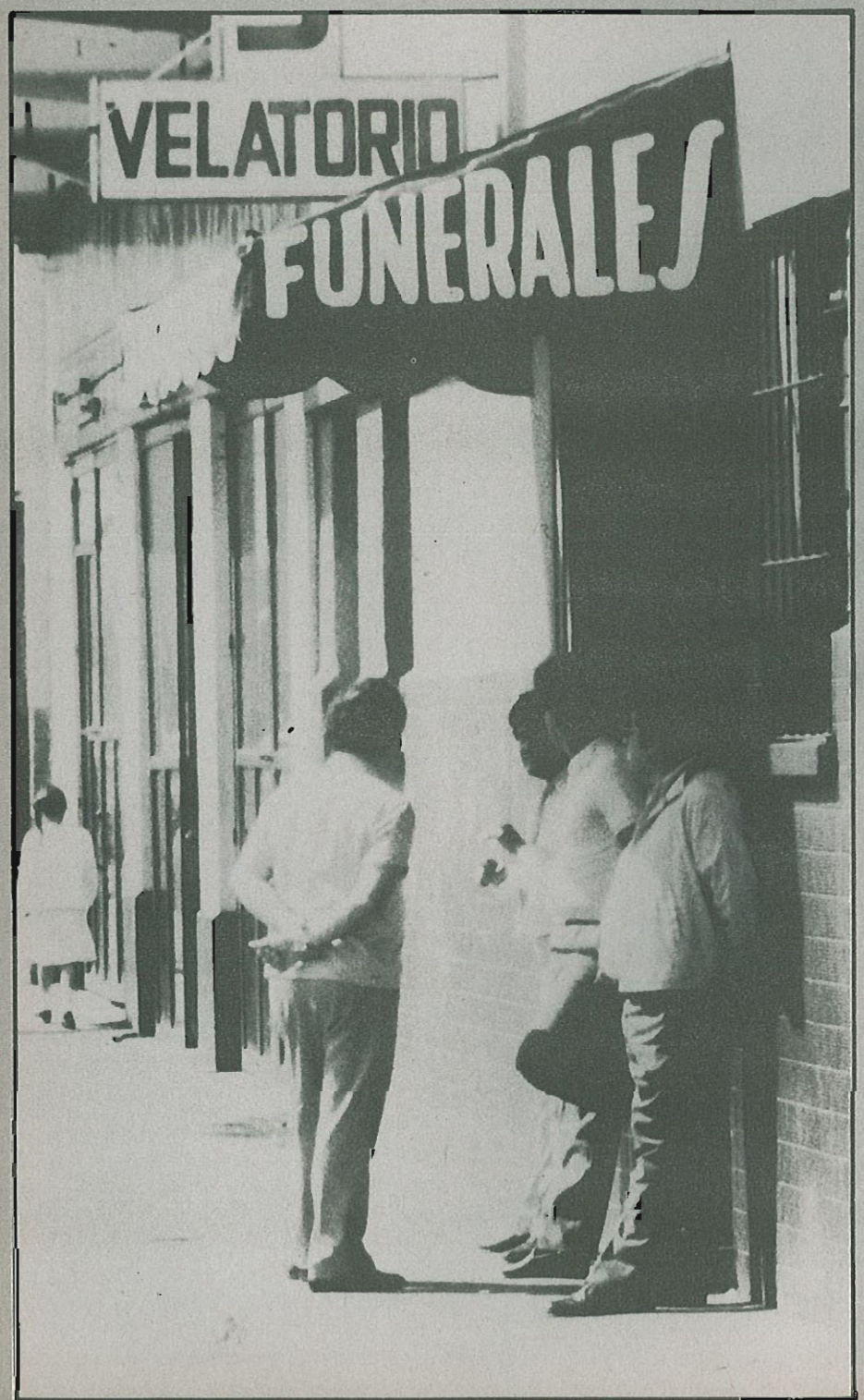
No olvide que: "Si de precios se quiere enterar, un número tiene que marcar... 568-87-22... "Sólo que ahora a trece años de distancia, además del servicio telefónico para los capitalinos, con gusto le proporcionamos esta misma información en nuestras delegaciones en toda la República Mexicana.

"No se deslumbre, compare calidad y precio". En los principales diarios de circulación nacional, diariamente publicamos tablas de transparencias de precios de una amplia variedad de productos. Al consultar estas tablas denominadas: "Quién es quién en los precios", el consumidor puede elegir el establecimiento que ofrece los productos más baratos.

Todas las campañas y los servicios del Instituto carecerían de sentido sin la participación de usted, consumidor. ¡Participe con nosotros! llámenos o utilice directamente nuestros servicios. Estamos para servirle.

Amalia Beltrán

Funerarias
Un negocio



A diferencia de otras transacciones comerciales, en los servicios fúnebres el consumidor se encuentra sumamente vulnerable y puede ser víctima de abusos.

La aflicción, la prisa que se tiene para efectuar trámites, y la falta de previsión para enfrentar este acontecimiento natural, pueden provocar que el consumidor haga altas erogaciones en el momento de contratar los servicios funerarios. Una encuesta de **Quién es quién en los precios** en esta clase de servicios, realizada por el Instituto Nacional del Consumidor en 73 establecimientos funerarios en el Distrito Federal, durante octubre de 1988, señala que existen diferencias de precios de hasta un 208 por ciento.

La notable diferencia de presupuestos en estos servicios (que incluye traslado del cuerpo a la funeraria, embalsamamiento o arreglo del cuerpo, ataúd de metal, alquiler de equipo de capilla a domicilio, alquiler de carroza fúnebre y tramités), es resultado de la carencia de disposiciones legales para controlar las tarifas de los mismos.

Ante esta situación **es recomendable que, antes de hacer algún contrato con una funeraria, se comparen precios y tipo de servicios para escoger el más conveniente.**

Sin embargo, el consumidor también es víctima de otras irregularidades, por ejemplo, los pagos "extras" para efectuar sin contratiempos la sepultura del difunto.

Dichos pagos son exigidos, sobre todo, en los panteones. Cabe destacar que estas erogaciones, por sus propias características, no

de vivos

No se guíe por las fachadas de las agencias. Lo importante es informarse sobre los servicios que ofrecen y comparar precios.

se encuentran estipuladas en la contratación del servicio fúnebre, que sólo abarca el pago por la realización de los trámites.

El señor Delfino Lozano Romero, funerario desde hace cincuenta años, propietario, junto con su padre y hermano, de la "Funeraria Lozano", explica a la **Revista del Consumidor** sobre estas anomalías.

Primer error

Al fallecer una persona se tiene que obtener, en el Registro Civil, el acta de defunción correspondiente.

Este trámite lo realiza el empleado de la funeraria. En algunas ocasiones, dicho documento tiene errores, tachaduras o borrones. "Esto se debe a que las actas son hechas con mucha rapidez, sin contar que a veces los familiares nos dan mal los datos", señala el señor Lozano, quien agrega que en el panteón, cuando está por efectuarse la sepultura, salen a relucir las fallas en el acta.

"En el panteón detectan el error (una letra por otra u omisión), tachadura o borrón y piden una gratificación para permitir el sepelio. Como todo está listo, y regresar al Registro Civil para la corrección significa retrasar un día más el sepelio, el consumidor se ve obligado a dar dinero", dice el propietario de Funerales Lozano.

Este pago extra es un soborno. Al respecto **se recomienda que cuando el empleado haga los trámites, lo acompañe el solicitante del servicio o algún familiar que revise bien el acta y que, en caso de encontrar fallas, exija de inmediato la realización de otra acta.** →

Falta de espacios

En la ciudad de México existe una "sobrepoblación" en panteones, a pesar de haber 105. Tal fenómeno se ocasiona porque, con la excepción del Panteón Civil de San Lorenzo Tezonco, "todos los demás venden sus terrenos a perpetuidad, es decir, ya vendidos se vuelven ociosos", agrega el señor Lozano.

La falta de espacios en los panteones conlleva a un aumento considerable en los precios de los terrenos. "Si un lote tiene un precio real, oficial, de seis mil pesos, éste llega a venderse hasta en cincuenta mil. Esto ocasiona un nuevo desembolso para el consumidor", aclara el señor Lozano Romero.

Al respecto, el propietario de "Funerales Lozano" propone que se siga la misma política del Panteón Civil de San Lorenzo: sólo vender los terrenos durante siete años, de ahí, el cadáver que ha pasado a ser osamenta, sería trasladado a un lugar más pequeño, de 20 por 50 centímetros, a diferencia de los dos metros por uno y medio originales.

La loseta

Otro factor que causa desembolsos extras por parte del consumidor son las losetas. "La venta del lote no incluye las planchas de cemento que protegen al ataúd. En el cementerio hay un solo vendedor que fija el precio de las losetas a su libre criterio", señala el señor Lozano, quien es además uno de los pocos embalsamadores de cuerpos.

Para evitar este abuso, es conveniente que el consumidor compare los precios de las losetas en los establecimientos que se encuentran afuera de los cementerios y adquirir la que mejor se ajuste a su presupuesto.

Enrique Parada

Velatorios del IMSS

Para evitar grandes gastos en la contratación de servicios funerarios, así como pagos "extras" que puedan surgir durante el sepelio, se recomienda acudir a los velatorios del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), que prestan sus servicios a la población en general.

Los servicios de los velatorios del IMSS son:
- Capilla en el velatorio del IMSS. Incluye gestoría de trámite ante dependencias oficiales, ambulancias y carroza.
- Capilla en el domicilio con equipo de velación. Gestoría de trámites ante dependencias oficiales, ambulancias y carroza.
- Capilla de servicio directo. Esto abarca gestoría de trámites ante dependencias y carroza.

Los servicios no incluyen el ataúd, por lo cual se debe adquirir por separado.

Los requisitos para obtener estos servicios en el IMSS son: certificado de defunción con dos copias firmadas por el médico que atendió al occiso.

El IMSS cuenta con servicios de velatorios en las siguientes ciudades del país: Chihuahua, Chih.; Guadalajara, Jal.; Mérida, Yuc.; Monterrey, N.L.; Oaxaca, Oax.; Pachuca, Hgo.; Querétaro, Qro.; San Luis Potosí, S.L.P.; Tapachula, Chis.; Toluca, Edo. de México; Torreón, Coah. y Veracruz, Ver.

En el Distrito Federal el IMSS tiene un velatorio en Dr. Lucio No. 137, esquina con Dr. Olvera, colonia Doctores. Los teléfonos son: 761-33-27, 588-14-76 y 588-30-70.

Fuente: Congreso del Trabajo.

Enrique Parada

Pocas opciones, altos precios

Las personas que viven en el interior del país se encuentran con un grave problema en servicios funerarios: los altos precios.

El Instituto Nacional del Consumidor, por medio de sus delegaciones en los estados de Guerrero y Tamaulipas, detectó el elevado precio de los servicios funerarios: simultáneamente realizó encuestas, el ocho de diciembre, en Acapulco, Guerrero, Ciudad Victoria, Tamaulipas y Toluca, Estado de México.

Las funerarias encuestadas, en ambas ciudades, cuentan con los mismos servicios: traslado del cuerpo a la funeraria, arreglo del cuerpo, ataúd de metal o madera, alquiler de la capilla, carroza fúnebre y tramitación de documentación legal.

En Guerrero

En Acapulco se encuestaron cinco funerarias. Los precios más altos los tuvo la "Agencia de Inhumaciones Manzanares", que cobraba por un servicio, con ataúd de metal, cinco millones cuatrocientos mil pesos, en contraparte, el precio más bajo lo tenía "Velatorios Cipreses que cobraba un millón de pesos por el mismo servicio.

Esta situación se debe a la carencia de una agrupación que aglutine a las funerarias de esta ciudad. De tal manera que los precios son determinados por cada propietario.

En Tamaulipas

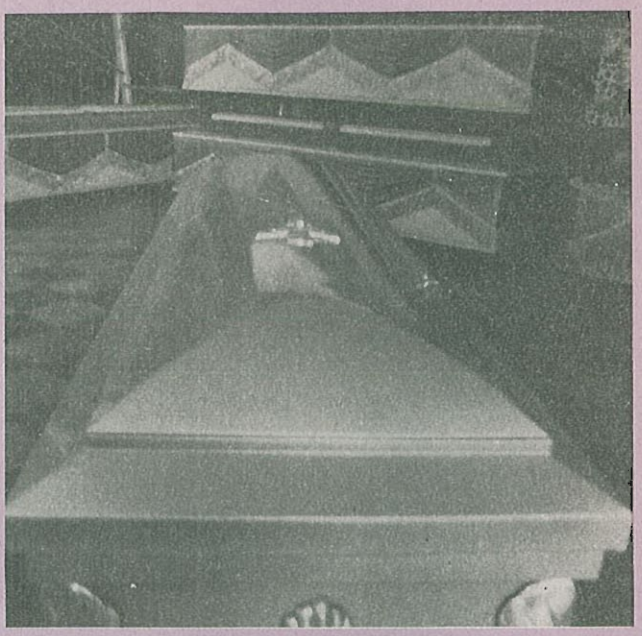
En Ciudad Victoria se detectó que únicamente existen cuatro funerarias, lo que provoca un alto precio en las prestaciones de esos servicios.

La opción que tiene el consumidor de esta ciudad es acudir al velatorio del DIF, donde el servicio con ataúd de madera oscila entre 80 a 400 mil pesos, a diferencia de los velatorios particulares que cobran hasta tres millones 429 mil pesos, por un servicio con ataúd de madera.

En Toluca

Por último, se investigó la situación de este tipo de servicio en la ciudad de Toluca, Estado de México, en donde funcionan 17 funerarias, tres de ellas pertenecientes al IMSS, ISSSTE y DIF.

Entre las 9 funerarias encuestadas, están las tres ya mencionadas que pertenecen al sector público y que ofrecen servicios adecuados y a bajo costo. Muestra de ello es que los llamados 'paquetes' (que incluyen ataúd metálico, alquiler de capilla, carroza y carro floral) tienen un precio, en la



"Funeraria López e Hijos", de 650 mil pesos, mientras que los velatorios del IMSS los ofrecen por sólo 70 mil pesos.

Otro ejemplo significativo del servicio que en favor de los consumidores prestan las funerarias de carácter social, es el costo de la tramitación legal por muerte natural: en las funerarias del DIF cobran 716 pesos, en tanto que en "Funeraria López e Hijos" el costo es de 25 mil pesos.

Si desea utilizar el servicio de 'alquiler de capilla doble', los habitantes de esta localidad tendrán varias opciones; por ejemplo, pagar en funeraria "El Carmen" 175 mil pesos o solicitar el servicio del IMSS, por el que tendrá que pagar únicamente 28 mil pesos.

De acuerdo con los datos recabados durante los primeros días del mes de enero del presente año, se puede establecer que la situación tan irregular en cuanto a precios por la prestación de servicios funerarios, se debe a que en el Estado de México no existe ninguna norma o ley que controle los precios de estos servicios.

Hasta que no se establezcan o controlen dichos precios, el consumidor mexiquense seguirá pagando precios contrastantes, como el de un ataúd metálico que cuesta entre dos millones y medio y 300 mil pesos.

Si lamentablemente se ve obligado a utilizar este tipo de servicio, pida información por teléfono o acuda a su Delegación del INCO más cercana a su domicilio.

Fuente: Coordinación de Delegaciones del INCO.

Más vale prevenir

Cuando alguna persona querida fallece, la pena nos impide actuar con entereza y pensar con claridad, no sabemos qué hacer ni qué documentos tramitar para el sepelio.

Para evitar esta situación, es necesario tener los siguientes documentos de la persona fallecida: identificación (preferentemente oficial) y acta de nacimiento.

Además de estos documentos, es indispensable presentar el certificado médico. Si el deceso ocurrió en una institución de salud, el documento es extendido por la misma; cuando se presenta en el domicilio, el documento es expedido por el último médico que lo atendió.

Si el fallecimiento es de manera violenta, se requiere el certificado del Servicio Médico Forense.

Con estos tres documentos (identificación, acta de nacimiento y certificado) se tiene que tramitar el acta de defunción correspondiente, en el Registro Civil.

Muy importante

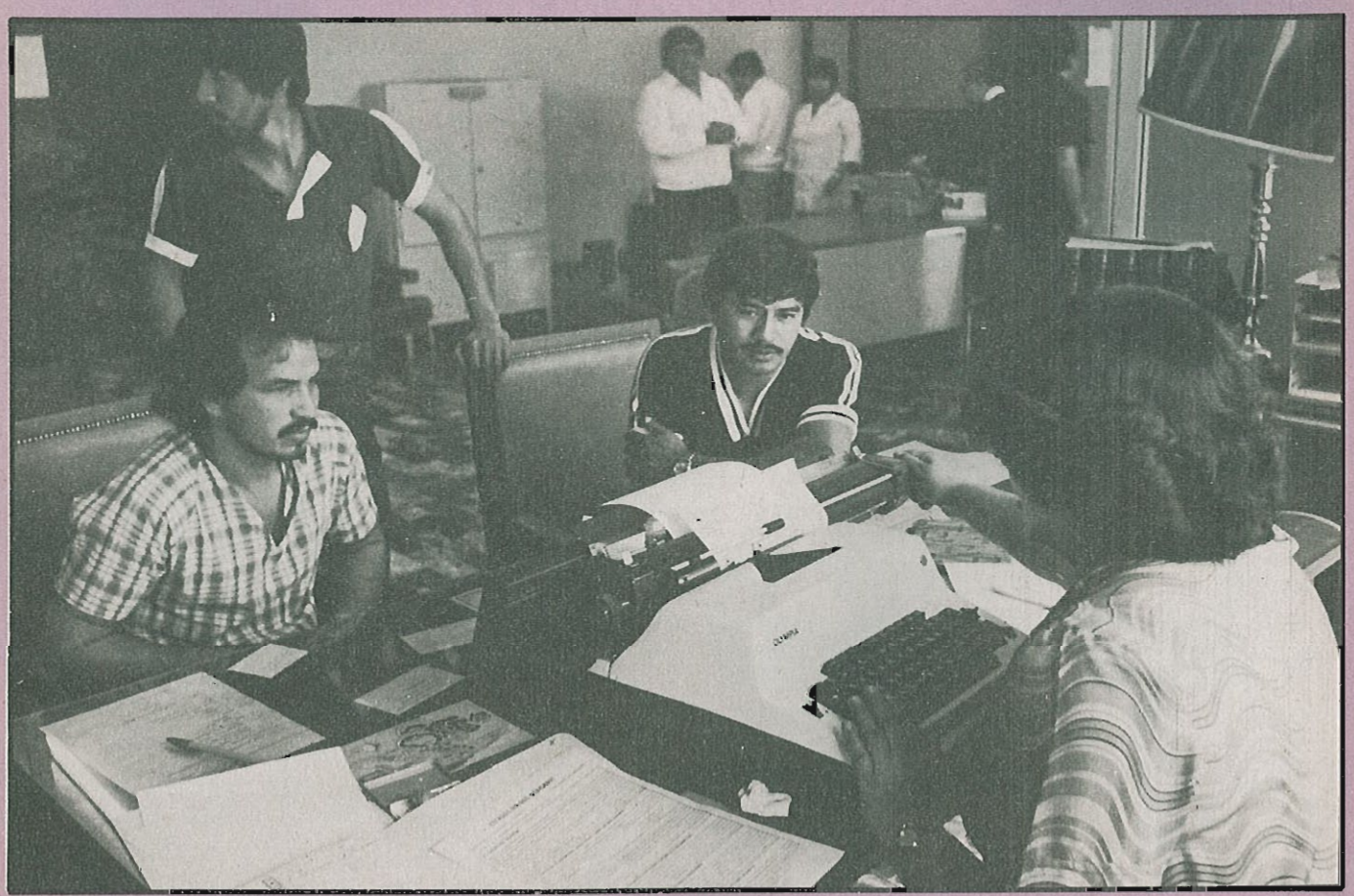
- Antes de hacer algún contrato con una agencia funeraria, es recomendable comparar precios entre varios establecimientos, porque se ha detectado que los mismos pueden aumentar hasta en un 200 por ciento.

- El prestador de servicio funerario debe aclarar el tipo de servicio que va a proporcionar (traslado del cuerpo a la funeraria, gestoría de trámites, arreglo o embalsamamiento del cadáver, alquiler de capilla a domicilio, transporte de acompañantes y carroza).

- El contrato funerario debe indicar detalladamente el tipo de servicio.

- Para evitar errores en la gestoría de los trámites (obtención del acta de defunción o compra del terreno en el panteón, entre otros) es indispensable acompañar al empleado de la funeraria.

- Si la funeraria que le prestó el servicio no cumplió con lo convenido, llame a la Procuraduría Federal del Consumidor al 761-38-11. Si vive en el interior de la República, puede acudir a la delegación de esta dependencia más cercana a su domicilio.



Para tramitar el sepelio, es indispensable presentar el certificado médico.

Qué hay detrás de...

El aceite, tema muy refrito

¡No se vaya a "quemar" con los aceites! Así como no todos los gatos son pardos, tampoco todos los aceites comestibles son iguales.

Las grasas comestibles se utilizan en la cocina mexicana para freir o guisar los alimentos.

Dentro de este grupo de grasas se incluyen productos como los aceites, la manteca, la mantequilla y la mayonesa, entre otros.

El aceite es un producto de origen árabe que fue traído a México por los españoles.

La grasa puede obtenerse de fuentes animales o vegetales; estas últimas se extraen tanto de frutos como de semillas, así encontramos aceites de cártamo, ajonjolí, aceituna, algodón, girasol, maíz, soya, cacahuate, almendra, etcétera.

Es importante considerar el origen de la grasa que se elija para la alimentación diaria, ya que se ha observado que el consumo de las de origen animal (como la manteca, la mantequilla y las grasas de la carne), tienen una relación directa con los altos niveles de colesterol en la sangre y éstos, a su vez, con problemas de circulación y del corazón. Por ello es preferible consumir grasa de origen vegetal.

Generalmente, las grasas vegetales son líquidas a temperatura ambiente y se conocen como aceites poliinsaturados, aunque también se incluyen la manteca vegetal, la mayonesa y la margarina, que son sólidas.

Las grasas de origen animal comúnmente son sólidas a temperatura ambiente.

Sin embargo, existen grasas de origen vegetal cuyo consumo debe moderarse, ya que los efectos que pueden causar en el organismo son similares a los de la grasa animal, por ejemplo, el aceite de coco.

Al elegir un aceite para el consumo familiar, además de considerar el sabor, se debe tener presente la rapidez con que éste empieza a quemarse y a desprender humo. **Un aceite es mejor en la medida en que tarde más en quemarse y desprender humo, ya que cuando el aceite se quema comienza a descomponerse y forma sustancias que, además de conferirle olores y sabores desagradables, pueden resultar nocivas para el organismo.**

Para obtener mayor provecho de los aceites comestibles y evitar algunos riesgos, le proponemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evite exponer el aceite a la luz directa del sol, especialmente el de soya, porque se puede enranciar.

- Evite el uso de los aceites que se hayan quemado en la sartén ya que pueden contener sustancias tóxicas. Cuando un aceite se deja calentar hasta el punto en que humee, se puede encender y el humo que desprende puede irritarle las vías respiratorias y los ojos, además de contaminar los alimentos. No utilice estos aceites.

- Para saber si un aceite que ya ha sido utilizado, se puede volver a usar, deje caer un trozo de pan blanco en la sartén; si el pan se cubre de puntos oscuros, el aceite puede dejar un sabor desagradable en los alimentos; en este caso es mejor utilizar aceite nuevo.

- No regrese el aceite usado a su recipiente original; además de contaminar el resto del producto, puede acelerar el proceso de enranciamiento.

- Mantenga tapado el recipiente del aceite, el oxígeno del aire también provoca rancidez.

- Evite "guardar" el aceite en recipientes metálicos, tampoco lo deje en cacerolas o sartenes ya que, al contacto con el aire, se pueden contaminar o iniciar el proceso de enranciamiento.

- No consuma aceites, grasas o productos fritos que huelan o tengan sabor desagradable, ya que pueden contener sustancias tóxicas para el organismo.

- Evite los aceites muy claros, ya que los procesos químicos que se utilizaron en su preparación los hacen perder muchas de sus características nutricionales.

Sabía usted que...

- Los aceites vegetales (poliinsaturados) son más digeribles y no provocan problemas de arteroscleroses.

- Si fríe unas hojas de perejil o una papa cruda durante 15 minutos, puede eliminar los olores o sabores desagradables del aceite que ya se ha utilizado.

- Para eliminar manchas de grasa en la ropa se puede espolvorear talco en una borla limpia; con ella se frota la zona manchada y se repite el proceso hasta que la mancha desaparezca. O también se puede hacer una mezcla de maicena con agua, sólo tiene que colocar la pasta sobre la mancha y dejarla durante algunas horas. Luego quítela con un cepillo, y listo.

Si desea obtener mayor información sobre este tema, llame al 5-06-87-22 en el DF, o a cualquiera de nuestras delegaciones en el interior de la República. Un especialista lo atenderá con gusto.

Fuente: Departamento de Alimentación y Nutrición. INCO.

EL FRIJOL: De la olla al

El frijol, **Phaseolus vulgaris**, es una leguminosa originaria de nuestro continente, una de las principales fuentes de proteínas y uno de los primeros granos cultivados en América. En México forma parte del patrón cultural y alimentario de la población.

¿Sabía usted que por cada 100 gramos tiene 22 por ciento de proteínas, mientras que la carne roja tiene 19 por ciento?

Además de proteínas, el frijol contiene minerales, como calcio y hierro; vitaminas, como la tiamina y la niacina, entre otras.

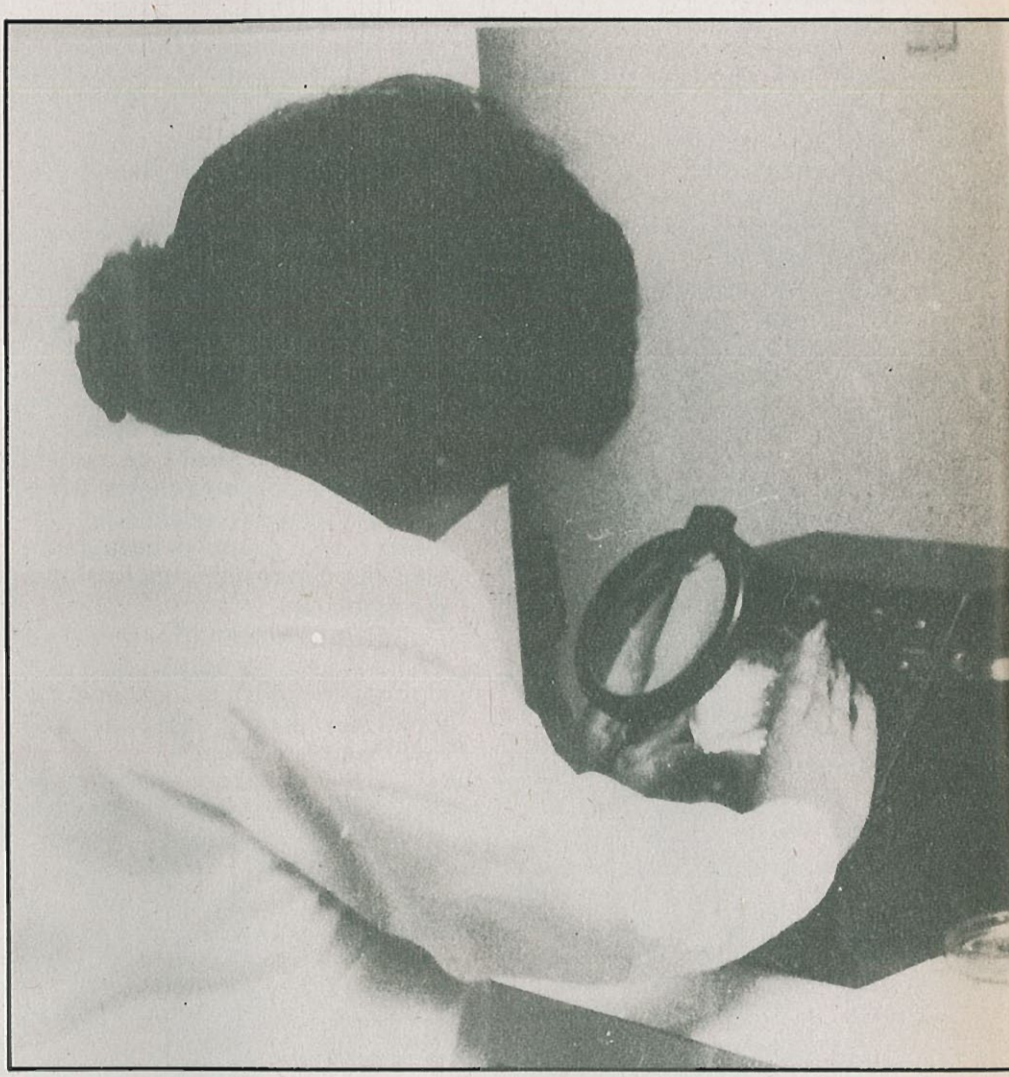
Sin embargo, la calidad del frijol envasado, que se vende en el mercado (30 por ciento del total de las ventas de este producto en el país), no siempre es conocida por los consumidores.

En el Instituto Nacional del Consumidor se hizo, recientemente, un estudio para conocer la calidad del **frijol envasado** que se vende en el Distrito Federal. Se analizaron 11 marcas de frijol de distintas variedades (bayo, negro, ojo de cabra, rosita, garbancillo y pinto), que se expenden en bolsas de uno o dos kilogramos, en las tiendas de Aurrerá, Comercial Mexicana y Superama.

Las características que se consideraron para evaluar la calidad del frijol fueron las siguientes: peso (contenido neto), presencia de frijol de otras variedades, de granos dañados o defectuosos, de granos quebrados, de granos diferentes al frijol, impurezas (piedras y ramas), y tiempo de cocimiento.

Los números hablan de la calidad

En cuanto a la presencia de otras variedades de frijol, se encontró que el de la marca Digran's (rosita) presentó la cantidad más alta (3.6 por ciento), y el que menos "combinado" estaba fue el frijol negro de la marca Paquete 61 (.03 por ciento).

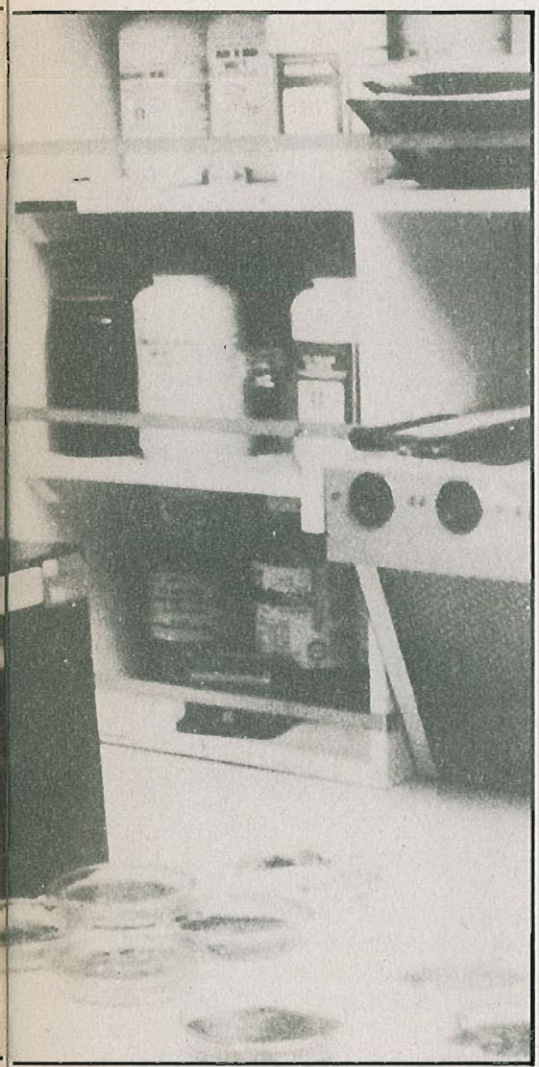


El inconveniente para los consumidores, cuando el frijol envasado contiene altos porcentajes de granos de diferentes variedades, es que al poner a cocerlo algunos granos están más duros que otros, lo que hace que el tiempo de cocimiento sea más prolongado y, por lo tanto, aumente el consumo de combustible. En el estudio encontramos que el promedio de otras variedades de frijol fue de 1.09 por ciento.

Otro defecto que suele tener el frijol envasado es la presencia de granos dañados y defectuosos. En este sentido, el frijol que tuvo la menor cantidad fue el de la marca Comercial Mexicana (ojo de cabra) con 1.9 por ciento, mientras que la marca Digran's fue la que presentó el mayor número (10.6 por ciento), el promedio de todas las marcas de frijol consideradas en el estudio fue de 5.33 por ciento.

Una de las principales desventajas que tienen para el consumidor la presencia de frijoles quebrados, es que, al no tener la cáscara completa, las mitades se ablandan muy pronto y se pegan en el fondo de la olla, cuando el frijol entero aún no está cocido. El promedio de esta irregularidad fue del 2.15 por ciento.

laboratorio



Muchas veces, al limpiar el frijol nos damos cuenta de que viene mezclado con otros granos diferentes. En el análisis encontramos que la marca con mayor cantidad de otros granos fue Digran's (negro) con 0.16 por ciento, y la que tuvo menos fue el frijol pinto marca San Lázaro (0.01 por ciento). Las semillas que se encontraron con mayor frecuencia fueron **maíz y haba**.

Con respecto a la presencia de impuresas materiales, el frijol más "sucio" fue el de la marca Paquete 61 (bayo) con 1.7 por ciento, y las marcas más limpias fueron Digran's (rosita) y Comercial Mexicana (ojo de cabra).

CUADRO COMPARATIVO DE LA EVALUACION DE FRIJOL ENVASADO

MARCA Y PRESENTACION (1 kg)	VARIEDAD	INFORMACION AL CONSUMIDOR	PESO REAL (GRANO UTILIZABLE)	TIEMPO DE COCIMIENTO
Catarinos	Negro	Regular	Regular	Regular
Digran's	Negro	Regular	Regular	Mal
San Lázaro	Negro	Regular	Bien	Excelente
La Merced	Negro	Regular	Bien	Regular
Paquete 61	Negro	Regular	Mal	Regular
Verde Valle	Ojo de cabra	Regular	Mal	Regular
Digran's	Rosita	Regular	Mal	Mal
Expo	Garbancillo	Regular	Mal	Regular
San Lázaro	Pinto	Regular	Regular	Regular
Paquete 61	Bayo	Regular	Bien	Mal
Comercial Mexicana 2 kg	Ojo de cabra	Regular	Excelente	Regular

CRITERIOS DE EVALUACION

INFORMACION AL CONSUMIDOR:

Los productos deben indicar la siguiente información, en base a la norma NOM-F-228-1972 y a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC):

1) Nombre del alimento; 2) marca comercial; 3) contenido neto; 4) nombre o razón social y dirección del envasador; 5) la leyenda "Hecho en México"; 6) el número de registro de la S.S.A.; 7) el nombre de la variedad y 8) temporada de cosecha.

BIEN: Cuando cumple con los puntos del 1 al 8.
REGULAR: Cuando cumple con los puntos del 1 al 6.
MAL: Cuando no cumple con alguno de los puntos del 1 al 6.

PESO REAL DEL GRANO UTILIZABLE:

Es el peso del frijol "limpio" eliminado el peso del frijol quebrado, dañado, defectuoso y de otra variedad, clase de grano e impurezas (piedras y basura).

De 1000 a 950 gramos: Excelente.
De 990 a 950 gramos: Bien.
De 950 a 900 gramos: Regular.
Menor de 900 gramos: Mal.

TIEMPO DE COCIMIENTO EN RECIPIENTE ABIERTO, EN ESTUFA NORMALIZADA.

Hasta 2 horas: Excelente.
Entre 2 y 3 horas: Bien.
Entre 3 y 4 horas: Regular.
Más de 4 horas: Mal.

El promedio que encontramos en todas las marcas, de esta irregularidad, fue de 0.4 por ciento.

El peso real del contenido neto fue correcto en todas las marcas, con excepción de Expo (garbancillo) que tuvo un peso promedio de 996 gramos en paquete de "un kilo", aunque encontramos algunas bolsas con "kilos" de 914 gramos.

El frijol envasado de la marca Digran's presentó deterioro por endurecimiento. El endurecimiento del frijol se caracteriza por ser el tiempo de cocimiento prolongado y disparejo. En pruebas de laboratorio, **el frijol Digran's (rosita) tardó 5 horas y 10 minutos en cocerse**.

Se recomienda que este tipo de frijol se destine al uso industrial para producir, por ejemplo, pasta y harina. La utilización de harina de frijol puede mejorar la calidad nutricional de productos como el pan, debido a la complementación de las sustancias que éste contiene, con la lisina del frijol.

En 3, de las 11 marcas analizadas, la humedad fue mayor de 12.5 por ciento: Paquete 61 (negro), San Lázaro (negro) y Paquete 61 (bayo) y en esta última presentó olor desagradable y aspecto cenizo del frijol, considerándose no apto para consumo humano.

El bicarbonato de sodio es bueno para ahorrar gas

La cáscara de frijol contiene taninos. Estas sustancias pueden producir estreñimiento. Para evitarlo, se recomienda remojar el grano durante 12 ó 15 horas, antes de su cocimiento, agregándole bicarbonato de sodio en proporción de 1 cucharada por cada litro de agua. Con este método, además de eliminar aproximadamente el 60 por ciento de los taninos, reducirá considerablemente el tiempo de cocimiento con el correspondiente ahorro de combustible.

En el estudio se encontró que, sin remojo previo (ni bicarbonato de sodio), el frijol que se coció más rápido fue el de la marca San Lázaro de la variedad negro (1 hr y 45 minutos), y el que más tardó fue el rosita de la marca Digran's (5 horas y 10 minutos).

Cuando se utilizó olla de presión, pero sin remojo previo, el tiempo de cocimiento fue de 1 hora y 15 minutos; 45 minutos de remojo y sólo 26 minutos con remojo previo y bicarbonato de sodio.

Con base a los estudios de frijol realizados en el INCO, proponemos a las autoridades correspondientes elaborar una Norma de calidad para el frijol envasado, de venta directa al consumidor.

Por su parte, a los almacenistas y envasadores les sugerimos que el frijol endurecido lo destinen a usos industriales y no a la venta directa al consumidor.

Y a usted, consumidor, le recordamos que para proteger su salud y cuidar su presupuesto familiar, es conveniente remojar el frijol en agua con bicarbonato de sodio (una cucharadita por cada litro), enjuagarlo perfectamente después del remojo y cuidar que la cocción sea completa. En el recuadro le presentamos la evaluación de las marcas analizadas de frijol envasado, para que usted compare y decida el que más le convenga.

Para mayor información puede llamar al "teléfono de los consumidores": 568 87 22 o acudir personalmente al Instituto Nacional del Consumidor, en Insurgentes Sur No. 1228, col. del Valle. En los estados de la República puede acudir a la Delegación Federal del INCO en su entidad.

Fuente: Departamento de Investigaciones Químico—Biológicas. INCO.

Roberto Carlo López

Mayor protección al consumidor

En el Diario Oficial de la Federación del cuatro de enero de 1989, se dieron a conocer las reformas y adiciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor, que otorgan nuevas facultades jurídicas a la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) que le permiten vigilar e inspeccionar los precios de los artículos básicos y de consumo generalizado, así como **imponer sanciones económicas, clausuras y hasta arrestos administrativos a los comerciantes y prestadores de servicios que violen los derechos de los consumidores.**

Desde el inicio de sus actividades, hace trece años, la PROFECO actuaba como mediador en los conflictos individuales entre consumidor—comerciante, prestador de servicios y llevaba un seguimiento de demandas para turnarlas a las autoridades correspondientes. Pero ahora, con las nuevas atribuciones, esta Procuraduría concentra las funciones de protección al consumidor.

Ahora el consumidor podrá denunciar violaciones arbitrarias de precios, aunque él no sea directamente afectado. Por su parte, la PROFECO podrá actuar directamente en los casos en que note irregularidades o violaciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Apoyo al Pacto

Estas reformas y adiciones a la Ley de Protección al Consumidor permiten ampliar la protección al poder adquisitivo de la población, porque contribuyen a que se cumplan los acuerdos referentes a la estabilidad de los precios de productos básicos, del Pacto para la Estabilidad y el Crecimiento Económico (PECE).

El Decreto

El Presidente de la República, licenciado Carlos Salinas de Gortari, dio a conocer el Decreto que otorga a la PROFECO las atribuciones que anteriormente tenía la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial en materia de inspección y vigilancia de los precios de productos o tarifas en la prestación de los servicios, así como de otorgar facultades para sancionar en caso de incumplimiento.

El Decreto publicado en el Diario Oficial, establece las reformas a los artículos 59 (en sus fracciones II, IV, VI y XII) y 87, en las cuales se destaca:

II.- Representar colectivamente a los consumidores en cuanto tales, ante entidades u organismos públicos o privados y ante los proveedores de bienes o prestadores de servicios.

VI.- Ejercer, con el auxilio y participación, en su caso, de las autoridades locales, las funciones de inspección y vigilancia en materia de precios y tarifas acordados, establecidos o autorizados por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, así como sancionar su violación en términos de los artículos 86 y 87, y denunciar ante quien corresponda los casos de que tenga conocimiento por incumplimiento de normas de calidad, peso, medida y otras características de los productos y servicios.

En el Decreto, además se enuncia la adición al Artículo 52 de la Ley Federal de Protección al Consumidor:

Cualquier persona tiene derecho para denunciar ante la Procuraduría Federal del Consumidor, las violaciones a los precios o tarifas ofrecidos al público, incluyendo los de los artículos sujetos a control oficial. La actuación de la Procuraduría Federal del Consumidor es de oficio, mediando siempre mandamiento por escrito.

MUDANZAS: ¿Miedo al cambio?

Lo ideal

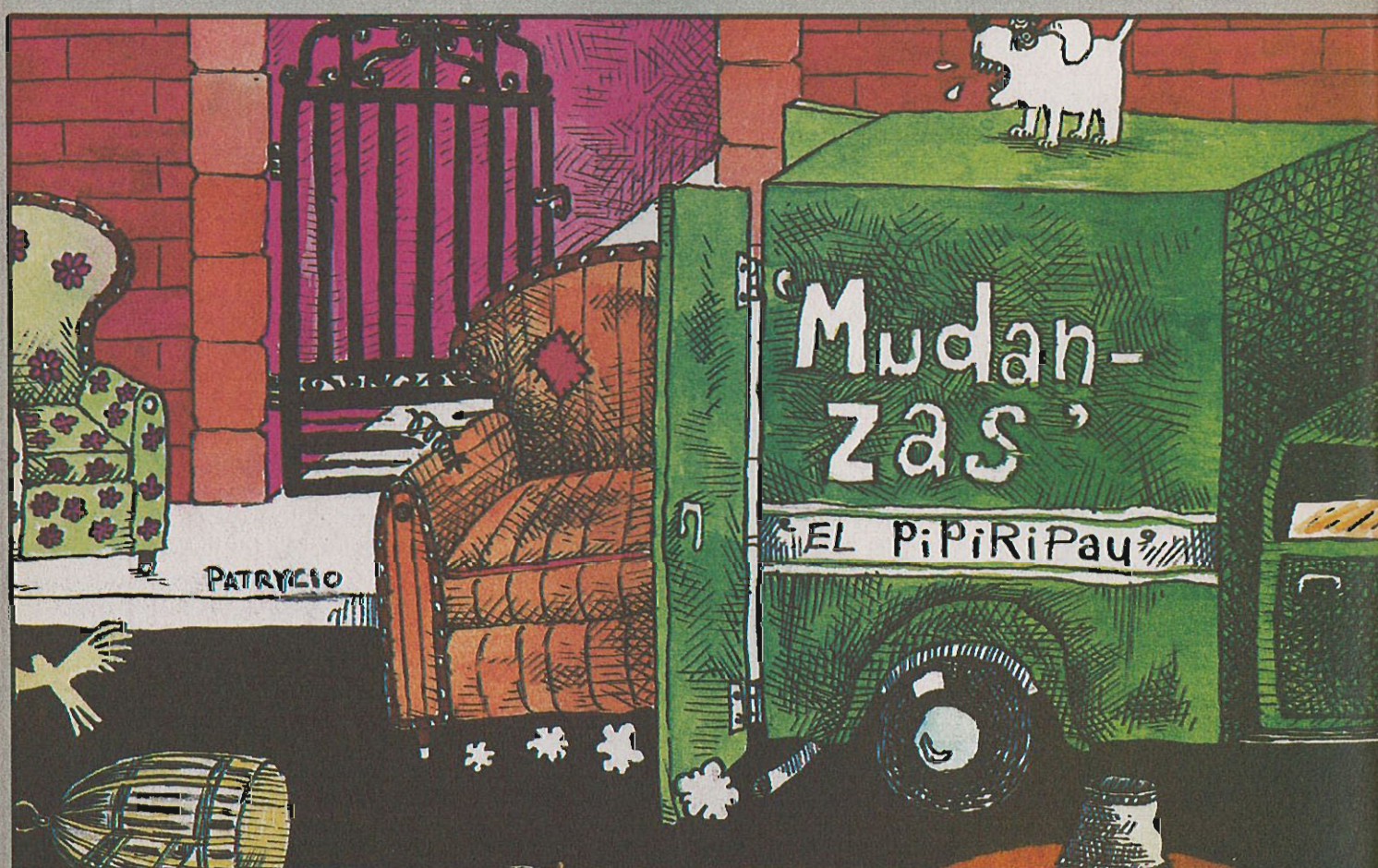
¿Se cambia de casa? Más vale prevenir que lamentar. Si va a transportar sus muebles y objetos personales, le sugerimos que antes de contratar el servicio de mudanzas, lea las siguientes recomendaciones:

1.- De preferencia contrate los servicios de transportistas establecidos en un local con nombre y dirección. Evite utilizar el servicio de un transportista ambulante o que se encuentre en una esquina, es difícil que lo vuelva a localizar para que responda por la posible pérdida de alguno de sus objetos.

2.- Antes de contratar el servicio con un transportista, solicite que le hagan un presupuesto con base en la Tarifa General para el Servicio Público de Autotransportes de Carga Regular. Esta tarifa es oficial y la proporciona la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT).

3.- Al contratar el servicio, deberán proporcionarle una **Carta de Porte** o contrato en el que se especifiquen las siguientes características:

- El nombre y domicilio del cargador.
- El nombre y domicilio del transportista.
- El nombre y domicilio de la persona a quien van dirigidos los muebles.
- **Un enlistado de los muebles y objetos que se transportan.**
- **El precio del servicio del transporte.**
- La fecha de expedición, el lugar y el plazo de entrega.
- La Carta de Porte deberá tener un número de folio y uno de registro ante la SCT. Además deberá tener su Registro Federal de Causantes de Empadronamiento y

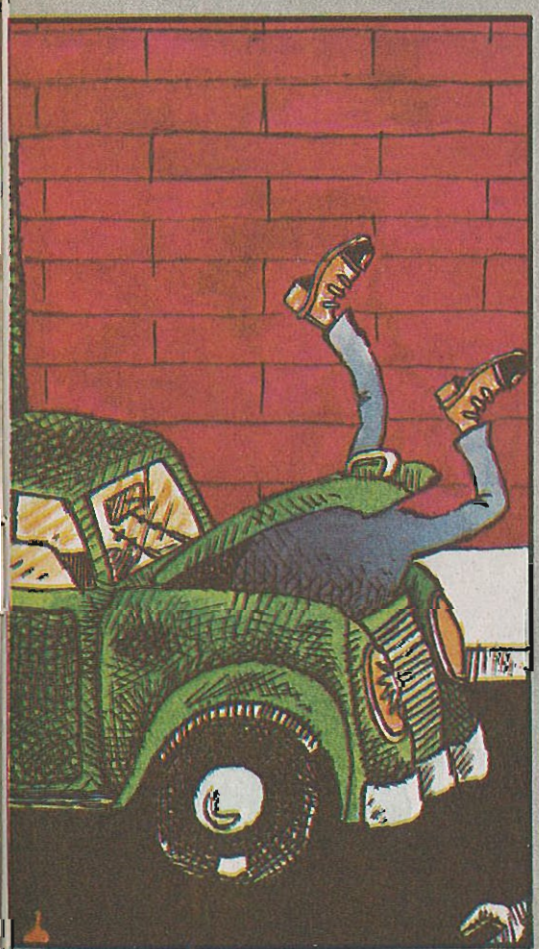


su Registro en la Cámara Nacional de Transporte.

4.- Por ningún motivo permita que en la Carta de Porte se escriba: "mercancías", "varios" o "diversos", entre otros, ya que se deben anotar exactamente los objetos o el contenido de los bultos que entregue para su transporte.

5.- Antes de firmar el contrato, lea también los derechos y acuerdos a que se comprometen ambas partes (servidor y usuario) en cuanto a la transportación de los bienes.

6.- El transportista deberá darle el original y una copia de la Carta de Porte al cargador.



7.- Si usted no declara el valor de los bienes o mercancías, en caso de accidente o siniestro **el transportista sólo deberá pagar 800 pesos por tonelada (de los muebles y objetos que transporta) y 200 pesos cuando los productos que se transporten pesen menos de 200 kilogramos. Por tal motivo es conveniente que declare el valor de sus bienes y exija que en la Carta de Porte se escriba el nombre de la compañía aseguradora en que está inscrito el transportista, para que la compañía asuma la responsabilidad por cualquier daño o maltrato de los mismos.**

8.- En la Carta de Porte se debe indicar cuál es la tarifa oficial y el cargo adicional que le cobrarán por asegurar sus bienes. Además se debe especificar la compañía aseguradora en que está inscrito el negocio de mudanza y el valor del seguro que respalda sus bienes.

9.- **Pagos adelantados.** Los transportistas **únicamente** podrán exigir el pago adelantado de los fletes en los siguientes casos:

a) Cuando el valor comercial de los artículos no garanticen (o sea menor) al importe de los servicios. Por ejemplo, se puede dar el caso de un mueble con valor estimativo que es enviado a determinado lugar, pero quien lo recibe no lo acepta y se niega a pagar el flete.

b) Si se trata de mercancías de fácil descomposición o de animales vivos. En caso de descomposición de los productos el cliente se puede negar a pagar la mudanza.

También se declare por adelantado cuando la carga tenga que dejarse en lugares donde la empresa no tiene oficinas y se deba pagar el almacenamiento.

10.- Los camiones que transportan las mercancías deberán tener las condiciones de seguridad necesarias, como estar cerrados, tener colchonetas y cuerdas. Además deberán estar protegidos en sus paredes con materiales que eviten el daño de los muebles.

11.- En caso de transportar algún material frágil o peligrosos, infórmele al cargador qué es lo que lleva, el material y el peso del mismo.

12.- Pregunte si el servicio de los cargadores ya va incluido en el transporte y cuál es el cobro adicional por otros servicios, como el "volado" (bajar los muebles sobre la fachada de los edificios), la tarifa por cargar a distancia (casa-camión-casa) y la subida y descenso de los muebles por cada piso de un edificio, entre otros.

13.- Al recibir sus muebles, haga un inventario de todas las cajas y muebles que transportó y compárelo con la lista de la Carta de Porte. Verifique que sus cajas estén selladas y no hayan sido abiertas.

14.- Si detecta alguna violación a la tarifa oficial de la SCT o si no le cumplieron con el servicio pactado, puede presentar su queja ante la Procuraduría Federal del Consumidor, o bien, presentarla por escrito en la Dirección General de Tarifas de la SCT, ubicada en Eugenia No. 197, Colonia Narvarte, México, D.F. Si vive en el interior de la República, puede acudir a la representación de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes en su entidad.

Antes de contratar, compare cuáles son los precios por el servicio de mudanza entre los diferentes transportistas. Recuerde que el precio total del servicio es el resultado de la tarifa oficial más el adicional por el seguro y el de los servicios de los cargadores.

Un buen servicio de mudanzas es el que entrega una Carta de Porte, antes de realizar el transporte de los muebles, el que los protege con un seguro contra accidentes y el que utiliza camiones que tengan las medidas de protección

Lo real

necesarias; sin embargo, en la mayoría de los casos esto no sucede.

De acuerdo con una encuesta que realizamos recientemente, de 30 responsables de mudanzas, sólo en dos casos se comprometían a entregar Carta de Porte en las mudanzas, es decir, las realizadas dentro de la ciudad.

Para quienes se van a mudar

Si usted piensa cambiarse de casa y va a contratar un servicio de mudanzas, le sugerimos que tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

1.- Como no existe una tarifa oficial para los servicios de mudanzas locales, es conveniente comparar precios para elegir aquella empresa que mejor se adapte a su presupuesto.

2.- Antes de solicitar el transporte, procure sellar todas las cajas, sobre todo las que contengan objetos frágiles.

3.- **Solicite una factura o nota de remisión por el servicio de la mudanza.** En la nota se deberá indicar, por lo menos, el nombre y dirección de quien hace el transporte, su Registro Federal de Causantes, el nombre de quien contrata el servicio y el costo del mismo.

4.- Es recomendable que pague el servicio después de que se haya efectuado todo el transporte.

5.- Si en la nota no se enlistó el número de objetos y muebles que se trasladaron, **haga usted su propia lista, anotando en ella cada una de sus pertenencias.** Verifique, junto con el transportista, todo lo que suben al camión, además solicite al responsable del servicio que firme y anote la dirección en el inventario.

6.- **Compruebe que los muebles y cajas que transporta estén sujetas y protegidas contra eventuales golpes.**

7.- Notifique al conductor y a los cargadores sobre el estado en que se encuentran sus objetos y muebles; así evitará daños o podrá reclamar en caso de que éstos se produzcan.

8.- Si transporta cosas delicadas en las cajas, verifique que las coloquen en lugares seguros y que no pongan objetos pesados encima.

9.- Anote el número del camión y el de la placa. **Al efectuar la mudanza solicite a un familiar o conocido que viaje en el camión.**

10.- En caso de no recibir alguno de sus objetos o muebles, repórtelo inmediatamente a la empresa de mudanzas. Si no le quieren entregar sus muebles o pagar su respectivo valor, puede presentar su queja ante la Procuraduría Federal del Consumidor; para ello debe llevar **su nota o factura con el inventario firmado y sellado por los transportistas.**

11.- Es preferible contratar el servicio con empresas de mudanzas que estén establecidas y no con transportistas ocasionales que permanecen, durante cierto tiempo, en alguna esquina.

Si vive en alguno de los estados de la República, puede acudir a las delegaciones de la Procuraduría del Consumidor en su entidad.

Fuente: Dirección General de Tarifas, S.C.T.
Entrevista a Mudanzas Algarín y a transportistas de carga en general.

Enrique Lara

14 de febrero
El consumo del amor

"Cuando una mentira se repite mil veces se convierte en verdad" Esta frase ha sido utilizada por algunos comerciantes que pretenden vendernos sus productos: para ellos "amar es regalar", sobre todo el 14 de febrero, día de San Valentín.

El día de San Valentín (establecido desde el año 270 de nuestra era, en honor a un sacerdote romano que socorría a los pobres), desde hace tres décadas es una fecha consumista más.

La mayoría de nosotros hemos caído en la trampa: regalamos para demostrar nuestro cariño.

Con el objetivo de conocer qué se regala y por qué, el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) realizó una encuesta entre 260 personas, habitantes de la ciudad de México, pertenecientes a tres diferentes estratos sociales: alto, medio y bajo. *

Del total de personas entrevistadas, más de la mitad (56 por ciento) hizo regalos en febrero de 1985 y el mismo mes de 1986.

Tipos de regalos

Los datos de la encuesta demuestran que a mayor nivel de ingresos de los entrevistados, mayor es el precio del regalo.

De tal manera que, en cantidad, los objetos más regalados fueron: artículos de utilidad, como ropa y calzado (23 por ciento); productos propios de la fecha, como flores y tarjetas (18 por ciento); muñecos, alhajas, perfumes y lociones (10 por ciento) y en menor proporción regalaron dulces, discos y muebles.

En la encuesta se detectó, además, que la práctica de hacer regalos tiene un arraigo muy fuerte en los novios: del total de personas entrevistadas, el 50 por ciento hizo obsequios a su respectiva novia o novio; cerca del 25 por ciento a su consorte; un 13 por ciento a algún amigo o amiga y la parte restante (12 por ciento), a otro tipo de personas, como hijas, sobrinas o hermanas.

Los que "regalan afecto"

Del total de entrevistados, un poco menos de la mitad (44 por ciento) aseguraron que no regalan en esta fecha. El argumento más importante es que no acostumbran a festejar con regalos ese día (46 por ciento), seguido por la falta de dinero (31 por ciento), y por quienes prefieren regalar "afecto y amor" (12 por ciento).

¿Y usted?

De el estudio señalado se desprende que hay dos grupos de personas que difieren en la forma de demostrar sus sentimientos: los que tienen que obsequiar y los que dan afecto y amor. Independientemente del grupo al que usted pertenezca, ¿no cree qué es mejor dar afecto, en vez de comprarlo?

* Estrato bajo: Ingreso familiar de hasta dos veces el salario mínimo.

- Estrato medio: Ingreso familiar de más de 2 a 5 veces el salario mínimo.
- Estrato alto: Ingreso familiar de más de 5 veces el salario mínimo.

La distribución de los 260 entrevistados fue:

- 133 personas del estrato bajo
- 93 personas del estrato medio
- 29 personas del estrato alto

Fuente: Departamento de Seguimiento y Análisis del Consumo. INCO. 1986.

Enrique Parada

Para el deportista, ¿menú especial?

Durante mucho tiempo se pensó que los deportistas, por la actividad que realizaban, requerían de una alimentación especial.

Cuando se efectuaron las primeras olimpiadas en Grecia, los romanos y los griegos daban de comer a sus atletas "alimentos especiales" para que fueran más rápidos y más fuertes. Pensaban que si los deportistas consumían exclusivamente carne, desempeñarían mejor su actividad atlética. Sin embargo, ya se ha demostrado que esto es un grave error.

¿Cuál es la mejor dieta?

La mejor dieta para cualquier persona, sea deportista o no, es aquélla en la que se combinan, diariamente, alimentos de los diferentes grupos. De acuerdo con el aporte de nutrimentos que proporcionan al organismo, los alimentos se clasifican en tres grupos; es decir, todos los alimentos aportan varios nutrimentos, pero en mayor medida algunos de ellos. Además, resulta más sencillo aprender a seguir una dieta equilibrada si los alimentos se encuentran agrupados:

Los cereales, tubérculos y azúcares: nos aportan varios nutrimentos pero sobre todo carbohidratos, que sierven para proporcionarle al organismo **ENERGIA**. En este mismo grupo se incluye a las grasas.

Las leguminosas y los alimentos de origen animal, también contienen varios nutrimentos, pero aportan en mayor cantidad **PROTEINAS**. Las **frutas y verduras** contienen diversos nutrimentos. Sin embargo, su principal aporte es de **VITAMINAS Y MINERALES**.

De la combinación de alimentos de estos grupos se obtendrá una dieta equilibrada. Además de procurar seguir cotidianamente una dieta equilibrada, el deportista (en comparación con aquellas personas que no practican deporte) sólo debe aumentar su consumo de alimentos, tratando de mantener las siguientes proporciones: aproximadamente un 60 por ciento de carbohidratos, (obtenidos principalmente de cereales, tubérculos y azúcares) un 25 por ciento de grasa (de preferencia vegetal, como margarinas y aceites) y un 15 por ciento de proteínas, (obtenidas sobre todo de las leguminosas y alimentos de origen animal). Además es necesario que consuma frutas y verduras (que nos aportan vitaminas y minerales) todos los días.

1 CEREALES Y TUBÉRCULOS

AVENA

PAPA

CAMOTE

TORTILLAS

ARROZ

PAN

TAMBIÉN LOS AZÚCARES Y LAS GRASAS COMO ACEITE Y MARGARINA.

2 LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

FRIJOL

LENTEJA

LECHE

QUESO

PESCADO

VÍSCERAS

GARBANZO

HUEVO

POLLO

HABA

3 FRUTAS Y VERDURAS

LIMÓN

TUNA

CEBOLLA

NOPAL

SANDÍA

JÍCAMA

CHILE

JITOMATE

ESPINACAS

NARANJA

Combine un alimento de cada grupo en cada comida.
Así obtendrá todos los nutrimentos que su cuerpo necesita.

¿Qué hacer antes de una competencia?

Cuando esté cerca una competencia se tiene que aumentar el consumo de los carbohidratos provenientes de alimentos, como arroz, papas, tortillas, frutas y verduras (estas últimas aportan sobre todo vitaminas y minerales).

Es importante que una semana antes de la competencia el deportista disminuya el ritmo de entrenamiento y aumente ligeramente el consumo de carbohidratos para que éstos se almacenen en los músculos y, a la hora de competir, los pueda liberar y utilizar para obtener la energía necesaria y lograr mejores rendimientos.

De nada sirve que el deportista coma demasiado unas horas antes de la competencia, ya que los músculos almacenan los carbohidratos que le darán la **ENERGIA** durante un proceso paulatino. Tampoco es favorable mantener un ritmo muy elevado de ejercicio poco antes de la competencia.

La jugada perfecta

El principio de la combinación de alimentos de los tres grupos es válido para las personas que practican cualquier deporte.

Es muy importante que los deportistas ingieran suficiente agua, ya que normalmente pierden una cantidad considerable de líquidos debido a la sudoración y respiración.

Un deportista debe consumir cuatro o cinco litros diarios de agua para evitar la deshidratación. Es conveniente que ingiera el agua en pequeñas dosis durante el día y en mayor volumen después del ejercicio.

Sólo creencias

El mundo del deporte está lleno de mitos. Por ejemplo, es común encontrar personas que piensan que si beben agua después del ejercicio intenso, van a engordar o el agua se va acumular en su cuerpo.

Esto es totalmente falso, ya que el organismo toma sólo el agua que necesita y elimina la restante por medio de la orina y el sudor.

Por otro lado, la gente que gusta de practicar algún deporte no debería hacer caso de aquellos charlatanes que tratan de vender productos que supuestamente ayudan a incrementar el rendimiento durante el ejercicio, como son ciertos alimentos y medicamentos; lejos de ello, la mayoría de estos productos ocasionan problemas a la salud y al bolsillo. Algunos de estos productos son las llamadas bebidas energéticas, cápsulas de polen, la lecitina de soya y las vitaminas que algunos tratan de venderlas como especiales para deportistas.

Lo importante es tener una dieta equilibrada y una ingesta suficiente de líquidos.

En conclusión, para ser un deportista sólo se requieren dos cosas: amor al deporte y una dieta equilibrada con cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal; frutas y verduras.

Si desea obtener mayor información sobre este tema, llame al 568-87-22, en el DF, o a cualquiera de nuestras delegaciones en el interior de la República. Un especialista lo atenderá con gusto.

Fuente: Departamento de Alimentación y Nutrición. INCO.

Laura Juárez E.

Consejos para cocinar

A continuación le proporcionamos algunos consejos que le pueden servir para preparar sus alimentos, sin que éstos pierdan su sabor ni sus propiedades nutritivas.

Ventajas del uso de ollas de presión y de hornos

Ollas de presión

1.- ¿Qué ventajas tienen las ollas de presión?

- Economizan combustible y ahorran tiempo.

2.- ¿Por qué es recomendable cocinar los alimentos en ollas de presión?

- Porque conservan mejor el valor nutritivo y el sabor de los alimentos.

Hornos

3.- ¿Para qué sirve un horno eléctrico?

- Para gratinar o asar los alimentos y, al mismo tiempo, eliminar algunos olores (sardinas, cordero, etcétera).

4.- ¿Qué ventajas tienen los hornos de microondas?

- Calientan, cuecen o asan alimentos, rápidamente, y también los descongelan.

5.- ¿El horno de microondas sirve para gratinar?

- No, porque distribuye el calor por igual en toda la masa del producto.

Para cocer adecuadamente algunos alimentos

A) La carne y el pescado

6.- ¿Cómo se cuece mejor la carne?

- A fuego bajo y durante tiempo prolongado.

7.- ¿Cómo se debe freir el pescado y la carne?

- En poco aceite, a fuego bajo y durante el tiempo necesario para evitar que se reseque.

8.- ¿Cómo se cuecen los pescados?

- Se introducen en agua fría y se ponen a cocer, a fuego bajo, hasta que alcancen la temperatura de ebullición.

9.- ¿Cómo lograr un buen asado al horno?

- Para asar la carne o pescado al horno es mejor utilizar un molde poco profundo, ya que éste permite una mejor circulación del calor.

B) El huevo

10.- ¿Cuánto tiempo se tarda en preparar un huevo tibio o ("pasado por agua")?

- Con tres minutos de cocimiento en agua en ebullición es suficiente.

11.- ¿Cuánto tiempo es necesario para conseguir un "huevo duro"?

- Basta mantenerlo en agua en ebullición durante 10 minutos.

12.- ¿Cómo se puede evitar que se rompan los huevos al cocerlos?

- Agregando una cucharadita de vinagre en el agua de cocción.

C) Las leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, etc.)

13.- ¿Cómo cocer las leguminosas en menos tiempo?

- Para reducir el tiempo de cocción y evitar la flatulencia (gases en el intestino), es recomendable remojar durante 8 horas las leguminosas, luego se tira el agua de remojo y se ponen a cocer en agua limpia.

14.- ¿La sal se agrega mientras se están cociendo las leguminosas?

- No, porque retarda el cocimiento. Es mejor agregar poca sal una vez cocida la leguminosa.

D) Las verduras

15.- ¿Cómo se deben cocer las verduras?

- Colocándolas en poca agua hirviendo, para evitar que pierdan sus vitaminas, y dejando que se cuezan sólo lo necesario, a fuego vivo, en un recipiente con tapa, u olla de presión.

16.- ¿Cómo se evita el olor que despide la col y la coliflor al momento de hervirlas?

- Añadiendo un chorro de leche al agua de cocción.

17.- ¿Cómo se cuecen los betabeles para que conserven su color y sus nutrimentos?

- Cuézalos bien lavados (enteros), dejándoles unos cinco centímetros de tallo. Además, puede agregar un chorrito de vinagre para fijar el color rojo.

E) Los cereales

18.- ¿Cómo se logra el punto de cocción en el arroz?

- Coloque el arroz en un recipiente cuando el agua esté hirviendo. Avive el fuego para lograr rápidamente la ebullición. Mantenga el fuego durante 10 minutos y disminúyalo gradualmente a medida que avance la cocción. Pruébelo con frecuencia y retírelo del fuego cuando todavía esté firme, "al diente". Apártelo del fuego y déjelo

reposar unos minutos (así quedará en su punto).

19.- ¿Cómo preparar un buen atole de arroz o de avena?

- Se pone a hervir el agua con una rajita de canela, luego se agrega la leche. Cuando esté hirviendo, se agrega poco a poco la avena o la harina de arroz, sin dejar de mover para evitar que se haga grumoso.

20.- ¿Cómo evitar que se queme la sopa?

- Ponga a cocer la sopa en una olla grande y a fuego bajo. ■

Cómo conservar los alimentos semiperecederos y estables en almacén

Producto alimenticio	Tipo de deterioro (en embalaje intacto) al pasar el tiempo	Proteja sus alimentos de:	Tiempo que puede conservarse en el hogar	Información adicional útil al consumidor
Semiperecederos Botanas fritas	Enranciamiento, reblandecimiento, rotura	Altas temperaturas, humedad, luz, oxigeno manipulación	3-12 semanas	Conservar en un lugar fresco y seco
Queso	Enranciamiento, crecimiento de mohos	Altas temperaturas, humedad	Quesos procesados, 3 semanas; quesos naturales, 1 semana	Conservar en refrigerador, en recipientes herméticos o en bolsas de plástico
Helados (sin fruta)	Gránulos de hielo o de azúcar cristalizados, cambios de textura	Cambios de temperatura (por debajo del punto de congelación)	1-4 meses	Guardar en el congelador en el hogar
Estables durante el almacenamiento				
Alimentos deshidratados	Pardeamiento, enranciamiento, pérdidas de color, textura y nutrientes	Humedad, altas temperaturas, luz, oxigeno:	Vegetales 3-15 meses; carne, 1-6 meses; fruta, 1-24 meses	Mantener en un sitio fresco y seco, al abrigo de la luz
Leche en polvo	Deterioro del sabor, pérdida de solubilidad, apelmazamiento, pérdida de nutrientes	Humedad, altas temperaturas	8-9 meses en un sitio fresco y seco	Mantener bien tapada, en un sitio fresco y seco
Cereales para desayuno (industrializados) crecimiento de moho	Enranciamiento, no crujen, roturas, manipulación defectuosa	Humedad, altas temperaturas, manipulación defectuosa	6 - 18 meses	Mantener en un sitio fresco y seco
Pasta	Cambios de textura, rotura	Humedad, altas temperaturas, luz oxigeno, manipulación defectuosa	Huevo 9 -12 meses; otras, 24-36 meses	Mantener en un sitio y seco al abrigo de la luz
Concentrados de frutas congelados	Pérdida de turbidez, crecimiento de levaduras, pérdidas de vitaminas, color o sabor	Oxigeno, altas temperaturas, descongelación	18 - 20 meses (en congelación continua) no deben congelarse	Guardar en el congelador. Una vez descongelados, no deben congelarse nuevamente
Frutas y verduras congeladas	Pérdidas de nutrientes pérdida de textura, olor, color	Oxigeno, fluctuaciones de temperatura	6 - 24 meses (en congelación continua)	Guardar en el congelador. Una vez descongeladas, no deben congelarse nuevamente
Carnes, aves y pescados congelados	Enranciamiento, cambios de color, desecación (quemadura de congelador) endurecimiento o ablandecimiento	Oxigeno, fluctuaciones temperatura	Res, cordero y pollo 6 - 9 meses; ternera, 4 - 9 meses; pescado, 2 - 3 semanas; cerdo, 4 - 9 meses;	Guardar en el congelador. Una vez descongeladas, no deben congelarse nuevamente

Producto alimenticio	Tipo de deterioro (en embalaje intacto) al pasar el tiempo	Proteja sus alimentos de:	Tiempo que puede conservarse en el hogar	Información adicional útil al consumidor
Alimentos preparados y/o precocinados congelados	Enranciamiento y "cortado" de salsas, pérdida de sabor y de color	Oxígeno y fluctuaciones de temperatura	6 - 12 meses	Guardar en el congelador
Frutas y verduras enlatadas	Pérdidas de sabor textura color, nutrimentos, abolladuras, deterioro del barniz interior	Altas temperaturas, humedad, manipulación defectuosa	6 meses	Mantener en un lugar lo más fresco y seco posible
Café	Enranciamento, pérdida de sabor y de olor	Oxígeno, altas temperaturas luz, humedad	Molido, tostado, 4 meses; Cafés instantáneos, 18 - 36 meses	Mantener cerrado y conservar en un lugar fresco y seco
Té	Pérdida de sabor, absorción de olores extraños	Oxígeno, altas temperaturas, luz, humedad	18 meses	Mantener cerrado y conservar en un lugar fresco y seco
		Perecederos		
Leche, crema, yogurt, u otros derivados lácteos	Crecimiento microbiano, sabores oxidados, enranciamiento	Oxígeno, altas temperaturas	3 días	Guardar en el refrigerador
Panadería fresca	Endurecimiento, crecimiento microbiano, pérdida de humedad, enranciamiento	Oxígeno, altas temperaturas humedad	6 días (pan) en refrigerador; 6 meses en el congelador	Guardar en el refrigerador Congelar y conservar congelado. Ambos en bolsas de plástico o recipientes herméticos
Carne fresca	Crecimiento microbiano, pérdida de color rojo, manchas de color café o verde	Oxígeno, altas temperaturas, humedad excesiva	1 a 2 días en refrigerador 9 meses en congelador	Mantener congelada o en el refrigerador
Aves frescas	Crecimiento microbiano, olores extraños	Oxígeno, temperatura, humedad	1 a 2 días	Mantener congelada o en el refrigerador
Pescado fresco	Crecimiento microbiano, olores extraños	Oxígeno, altas temperaturas, humedad excesiva	1 a 2 días en refrigeración; 2 a 3 semanas en congelador	Mantener congelado o en el refrigerador
Frutas y verduras	Pérdida de nutrientes, marchitado, magullado, crecimiento de moho	Altas temperaturas, humedad, manipulación excesiva	Depende del tipo de producto y del grado de madurez o de envejecimiento en promedio, va de 1 a 7 días	Pueden guardarse en un lugar fresco y seco o en la parte baja del refrigerador

Nota: Una vez que desempaque o utilice alguna parte de estos alimentos, si no los consume el mismo día, colóquelos en un recipiente de plástico o de vidrio, **con tapa**, y guárdelos en un lugar fresco y seco.
También es conveniente colocar los alimentos perecederos o ya preparados en un recipiente, con tapa, y guardarlos en el refrigerador o congelador.

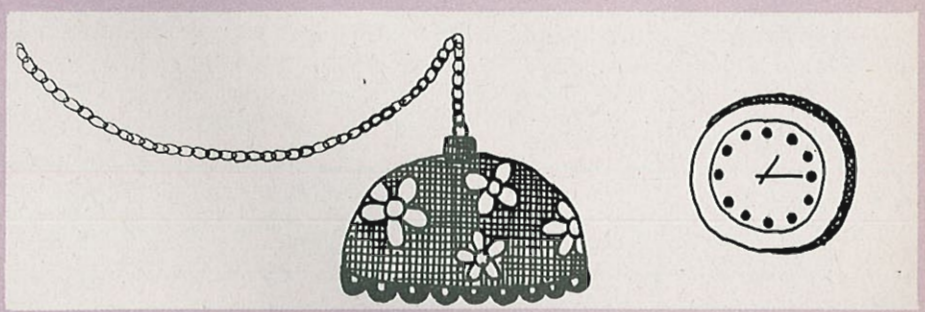
Si desea obtener más información sobre este tema, llámenos al 568-87-22, o a cualquiera de nuestras Delegaciones del INCO en el interior de la República. Un especialista lo atenderá con gusto.

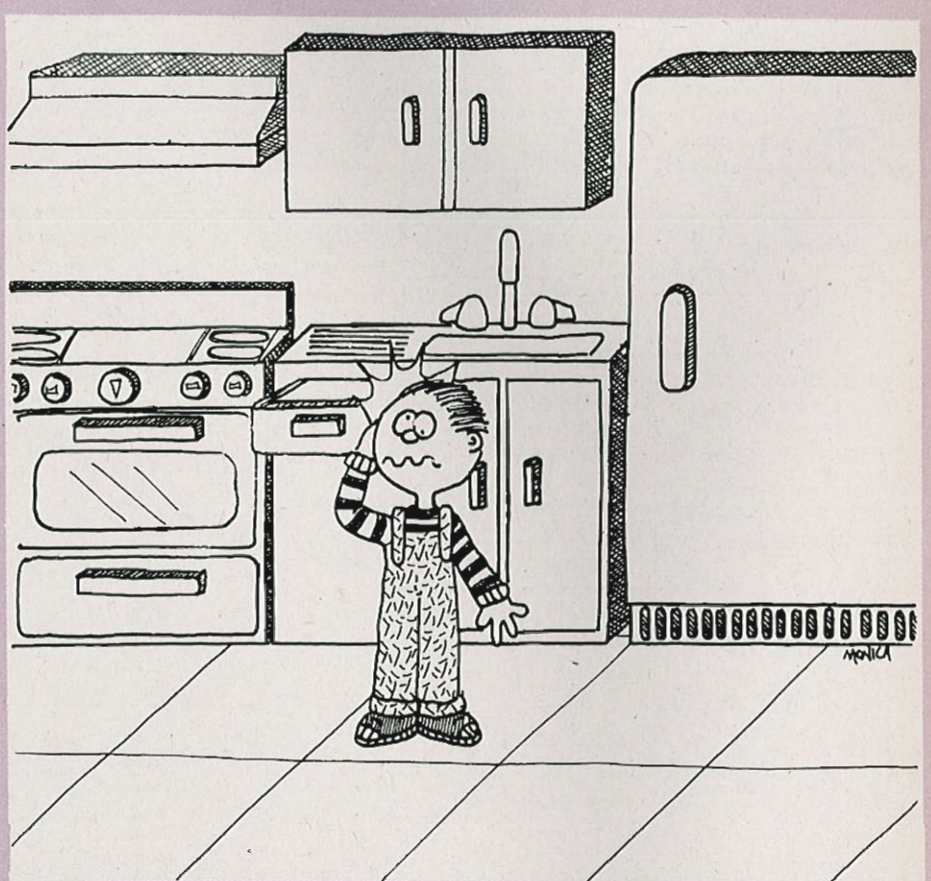
Fuente: Departamento de Alimentación y Nutrición. INCO.

Pssst, pssst...

¿Conoce su casa?

La falta de precaución, un descuido u olvido pueden ser la causa de accidentes, quizá fatales; además, muchos de ellos ocurren en el lugar que creemos más seguro: nuestra casa. Para evitar riesgos en su hogar, es conveniente que tome en cuenta las siguientes recomendaciones.





En la cocina:

- Los espacios que ocupan tanto la estufa como el fregadero, deben estar bien iluminados.
- Cuando esté cocinando procure que los mangos de sus sartenes, ollas, etcétera no sobresalgan de la estufa ni que estén situados sobre el fuego.
- Es conveniente que los utensilios de su batería de cocina tengan mangos aislantes; si no los tienen use una agarradera (de tela) para que pueda retirarlos del fuego.
- Si se derrama algo en el suelo, séquelo enseguida ya que en piso mojado es fácil resbalarse.
- Al encender el horno abra la puerta antes de girar la perilla (llave) del gas.
- Siga al pie de la letra las instrucciones para utilizar correctamente la olla de presión, la freidora, la batidora, etcétera.
- Debe tener un compartimiento especial para sus cuchillos, en donde los va a colocar con las puntas hacia el fondo.
- Si va a utilizar aparatos eléctricos tiene que colocarlos lejos del fregadero, y tener las manos secas.
- Guarde sus productos de limpieza lejos del alcance de los niños.
- Utilice una escalera segura y en piso seco para alcanzar los estantes más altos.
- Es importante que limpie y desengrase regularmente la campana y el extractor de humo.
- No deje abiertas las puertas ni los cajones, porque sus hijos pueden golpearse con ellos.
- Desconecte los aparatos eléctricos antes de proceder a limpiarlos.
- Evite las corrientes de aire sobre el fuego de su estufa.
- Coloque los cerillos, encendedores, chisperos, etcétera, en un lugar donde los niños no puedan alcanzarlos.
- No almacene galletas o golosinas cerca de productos peligrosos, como insecticidas, detergentes o limpiadores.
- Observe si sus aparatos eléctricos tienen un sello de garantía que indique cuáles son los riesgos al usarlos, y cómo evitarlos.

En el comedor, la sala y dormitorios

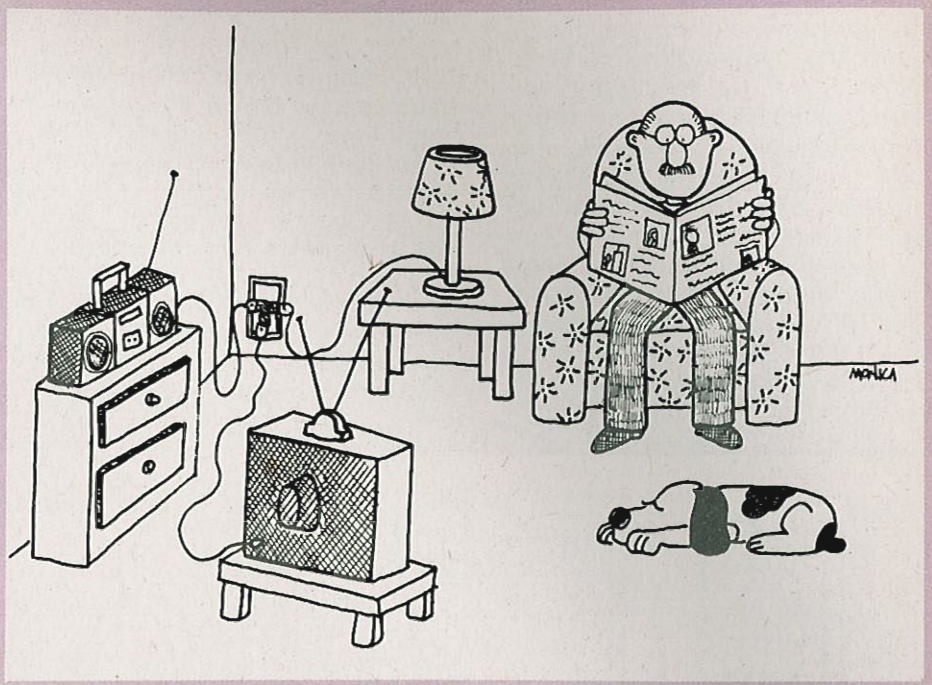
- Las áreas de paso deben estar despejadas de muebles u otros objetos con los que pueda tropezar.

- Si cuenta con una chimenea artificial, ésta debe tener una pantalla aislante.

- Evite las conexiones múltiples en los enchufes, ya que puede ocasionar un corto circuito.

- Sus ventanas y balcones deben disponer de un pestillo de cierre fuera del alcance de los niños.

- Toda la familia debe estar consciente del peligro que representa fumar en la cama. Cuide que sus visitas o familiares, que fuman, no dejen colillas o restos de cenizas en los asientos o abajo de éstos y en las alfombras. Utilice ceniceros grandes, instalados cerca de donde las personas fuman y no los vacíe en el bote de basura sin antes cerciorarse de que no hay colillas encendidas.



En el baño

- El suelo de la bañera o la ducha debe ser antiderrapante.

- Debe tener una barra, para agarrarse de ella, en la bañera o ducha.

- No utilice aparatos eléctricos mientras camina descalzo en el baño.

- Séquese las manos antes de usar cualquier aparato eléctrico y **nunca** los utilice cuando usted esté en la bañera o ducha.

- Coloque los medicamentos fuera del alcance de los niños. Retire periódicamente los medicamentos caducados o en mal estado.

- Procure que el suelo del baño esté siempre seco, así evitará resbalones.

- Evite utilizar los aerosoles cuando esté fumando o cerca de alguna flama.

- Si coloca un calefactor procure que la instalación sea fija, elevada y que los cables estén convenientemente aislados.

En las instalaciones de agua, gas y electricidad

- Verifique que las llaves de paso del agua y del gas puedan girar fácilmente.

- Entérese de cuáles son los tubos que conducen agua y cuáles llevan gas.

- Cierre la llave del gas por la noche y al ausentarse de su casa.

- Si nota que hay alguna llave (de gas o agua) que no funcione bien, llame enseguida a su compañía de gas o a un experto para que arregle la avería.

- Verifique el buen funcionamiento del interruptor de luz y si puede desconectarlo fácilmente. Tenga a mano fusibles de repuesto.

- Desconecte el interruptor general de luz para cambiar los fusibles o para cualquier otra operación en la instalación.

- Averigüe por qué se fundieron los fusibles y procure arreglarlos antes de cambiarlos.

- Mantenga los combustibles y sustancias inflamables lejos de los focos de calor.

- Los aparatos de calefacción deben ser instalados correctamente por un experto, y utilizarse adecua-

damente tanto el combustible como el propio aparato. Deben colocarse fuera de las zonas de paso; cortinas, camas, tapicerías, etcétera y revisarse la instalación anualmente por un especialista.

- Ningún miembro de la familia debe dejar ropa cerca de los calefactores.

- Evite que en su vivienda existan cables al descubierto, bajo las alfombras, colgados o atravesando vanos de las puertas.

- Procure que en su hogar haya suficientes tomas de corriente.

La cochera

- Mantenga la cochera ordenada: herramientas en su lugar, suelo limpio, líquidos inflamables en recipientes con tapa y en lugares seguros.

- Cuando guarde su coche revise que esté frenado y cerrado con llave.

- La cochera debe estar bien iluminada y con interruptores cerca de las puertas.

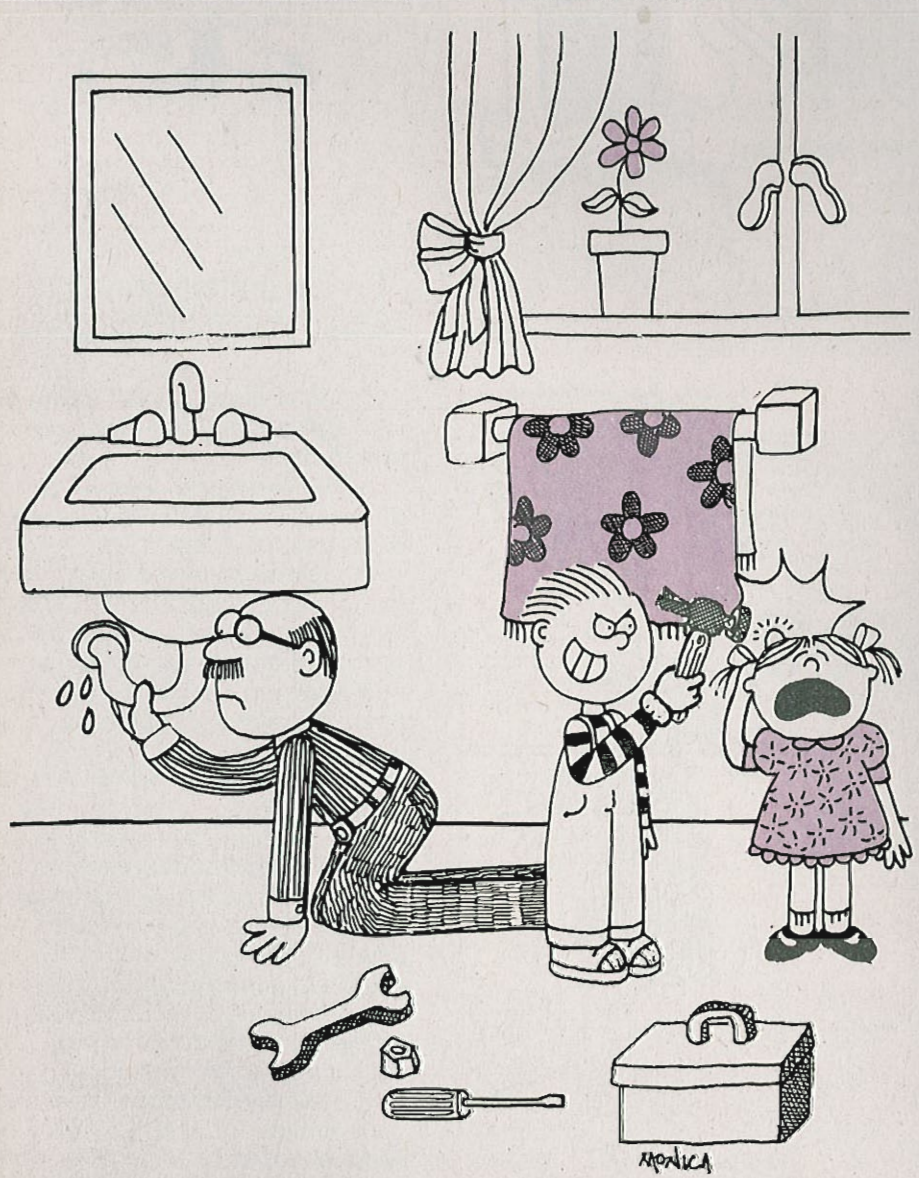
- Abra las puertas de la cochera, antes de poner en marcha su automóvil cerciórese que no hay niños atrás o cerca del coche.

El ascensor y las escaleras

- No permita que sus hijos utilicen solos el ascensor. Colóquelos siempre al fondo.

- El ascensor debe tener puertas de seguridad en la cabina.

- La escalera debe estar bien iluminada y los pasamanos y escalones en buen estado.



Recomendaciones generales

- Tenga junto a su teléfono los números de urgencias: policía, bomberos, ambulancia, médicos, etcétera.

- Lea las instrucciones antes de utilizar medicamentos, insecticidas o desinfectantes.

- Utilice cera antideslizante para limpiar sus pisos.

- Guarde las herramientas fuera del alcance de los niños.

- Quite o recoja las persianas para limpiar los cristales.

- Procure no dejar a los niños solos en su casa.

- Proteja todos los enchufes de la casa para que los niños no puedan meter los dedos u objetos metálicos que puedan provocarles descargas eléctricas.

- Tenga en su hogar un extinguidor de fuego.

- Proporcione una ventilación adecuada cuando queme combustibles para iluminación, calefacción, etcétera.

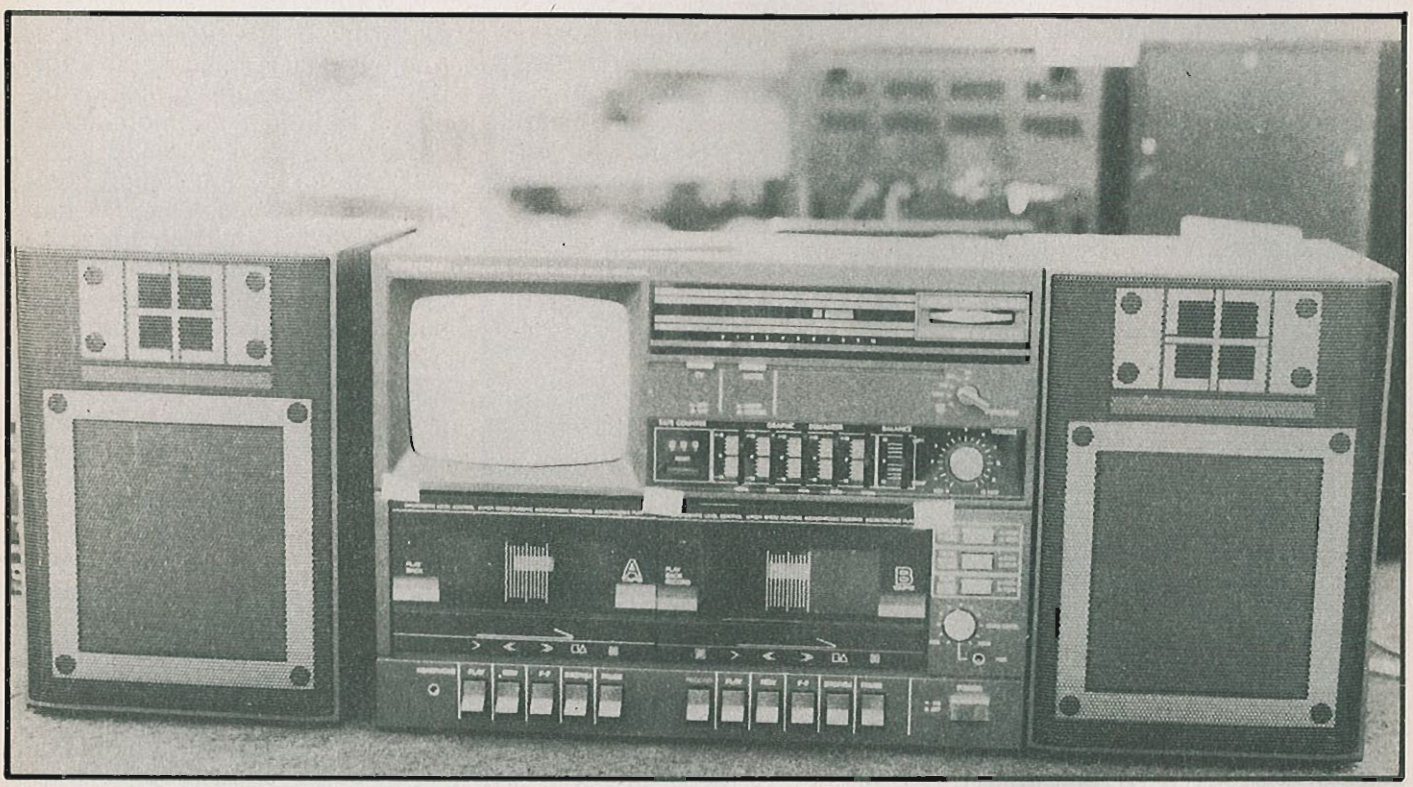
- Mantenga bien cerrados los botes de pintura y solventes.

- Utilice el brasero lejos de materiales inflamables.

- Aparte de su familia, es recomendable que nadie más tenga llave de su casa.

Amalia Beltrán E.

Aparatos electrónicos
La batalla de los sistemas



Las grandes compañías fabricantes de aparatos electrodomésticos se encuentran batallando por introducir en el mercado innovaciones en audio y video. Los consumidores, si no están enterados, pueden salir perdiendo.

Hace 4 ó 5 años, en Australia, los compradores de videocaseteras consideraban que era una apuesta escoger entre los sistemas VHS y Beta. Inclusive, durante algún tiempo existió en el mercado un tercer sistema: el Philips Video 2000.

Los fabricantes se percataron de que, debido a esta confusión, existía cierta resistencia por parte de los consumidores, a comprar, y decidieron hacer algo al respecto. En marzo de 1983, 127 compañías de electrónica en el mundo decidieron establecer un nuevo video "standard", un sistema mundial que reemplazaría a los tres viejos sistemas de video casero.

El nuevo sistema se llamó Video 8 porque la cinta tiene sólo 8 mm de ancho (las cintas Beta y VHS tienen 12.2 mm de ancho) ideal para "camcorders" (cámaras de video con un sistema mejorado de grabación). El nuevo sistema ofrece, además, sonido digital de una calidad similar a la de los discos compactos. Los casetes de Video 8 pueden ser usados también para grabar video durante 2 horas o audio durante 18 (con el sistema PAL, que se usa en Australia).

En una conferencia que se efectuó en 1983, los representantes de la industria acordaron cambiar gradualmente hacia el nuevo sistema, concentrándose en comenzar por las "camcorders".

Y sucedió lo que menos se esperaba: en 1985 Matsushita Electric, (compañia matriz de National, Panasonic y JVC) declaró que no consideraba necesario introducir al mercado la Video 8 en los próximos años.

¿A qué se debió este giro en los acontecimientos? Sony, al darse cuenta que la batalla, entre el formato VHS de la compañía JVC y su propio sistema Beta, estaba casi perdida, invirtió en el sistema Video 8 y rápidamente se convirtió en líder de esta clase de tecnología.

En 1985, esta compañía contaba con un programa de producción en serie de Video 8, desde "camcorders" de bolsillo hasta videocaseteras.

Por otra parte, la Corporación Matsushita, apoyándose en su posición de supremacía en el mercado, empezó a introducir en el mercado su formato VHS, pero se percató de que incursionar con el sistema Video 8 sería muy costoso para ellos y, al mismo tiempo, resultaría una pérdida del mercado compartido con Sony.

Para contrarrestar una de las ventajas obvias del Video 8, la posibilidad de diseñar pequeñas "camcorders", Matsushita reincorporó el casete VHS/C. Este casete miniaturizado es suficientemente pequeño para usarse en "camcorders" del tamaño aproximado de un modelo Sony Video 8, y funciona de un equipo VHS con ayuda de un adaptador. La desventaja más notable consiste en que el tiempo de grabación es de poco menos de 30 minutos.

Como resultado, la mayoría de las firmas productoras de equipo de video ofrecen actualmente las VHS-C "camcorders" que, sin importar la marca, son hechas en Japón por JVC.

De acuerdo con algunos empresarios de Sony, la Corporación Matsushita está haciendo lo imposible por acabar con el Video 8.

¿Será correcto?

El año pasado, Sanyo había planeado lanzar toda una serie de equipo Video 8 en la exposición comercial "Photokina" realizada en Colonia, Alemania, pero a último momento decidió retirarse por causa de la presión de Matsushita.

Por lo tanto, sólo Aiwa (50 por ciento de la compañía pertenece a Sony) y compañías fotográficas, como Canon, Kodak, Olympus y las pequeñas empresas europeas Blaupunkt, Loewe y Metz, se han atrevido a unirse a Sony en el naciente mercado de Video 8.

Sea como sea, la competencia de VHS que enfrenta Sony no ha cerrado las puertas al Video 8; ellos han desarrollado sus propias unidades, y las venden por medio de otras compañías para estar preparados en caso de que el sistema Video 8 fracase.

¿Es la videocasetera Video 8 mejor que el sistema VHS?

Si usted usa "camcorder" y sistema de sonido digital, y además no renta videos, probablemente sí lo sea.

Pero el sistema Video 8 se encuentra en una situación difícil: si no existe una gran cantidad de películas en sistema Video 8, nunca se conseguirá atraer mayor número de usuarios caseros y, sin éstos, no habrá casetes Video 8 en las tiendas de video.

Así, nada parece amenazar la popularidad del sistema VHS antes de 1990; sólo para ese tiempo será posible retirar del mercado el video digital.

Una batalla similar se está gestando en el campo del **audio de alta fidelidad**.

Otro tropiezo ocurrió con el desarrollo de los casetes Cinta de Audio Digital (Digital Audio Tape) DAT. Estos casetes grabados tienen la ventaja del sonido estable de las cintas convencionales, y además con un código digital como los discos compactos. Ofrecen reducción de ruidos y pueden borrarse y regrabarse nuevamente. Se cree que costarán menos, sobre todo cuando se produzcan en serie.

Los casetes DAT son pequeños, 73 x 54 mm, aproximadamente la mitad del tamaño de los casetes normales, y su tiempo de grabación es superior a 2 horas (por un lado solamente). Esto se acerca al ideal para cualquier aparato de audio en casa, incluyendo el autoestéreo y los "walkman" portátiles.

En 1985, algunas empresas japonesas planearon la exhibición de casetes DAT en la Feria de Electrónica en Tokio. El anuncio causó pánico entre los distribuidores, quie-

nes vieron amenazado su lucrativo negocio de discos compactos.

Después de varias pláticas, los empresarios japoneses acordaron esperar hasta el siguiente año.

En la Feria de Tokio de 1986, un grupo de empresarios exhibió su casete DAT, pero mientras los distribuidores se estaban reponiendo del primer impacto, las compañías de audio americanas y europeas se aterrorizaron. El problema es que un disco compacto puede copiarse en un casete DAT sin pérdida notable de calidad.

Piratas de mil millones de dólares

Con los casetes y equipo DAT en el mercado se ha abierto, quizá, una vía para las copias "pirata" del original, lo que constituye un negocio con ganancias anuales de más de mil millones de dólares.

Philips pidió a las compañías de electrónica asociadas, una moratoria en la introducción comercial de DAT. "La industria debería esperar un par de años y afrontar las posibles consecuencias", afirmó la corporación alemana.

Philips tiene una doble razón para oponerse al lanzamiento de casetes DAT. Dos compañías grabadoras son filiales de la Corporación de Philips, y el disco compacto es una invención de esta compañía la cual continuará manejando este lucrativo negocio mientras no surja la competencia de los pequeños casetes.

Los gigantes de la electrónica no pueden negarse a escuchar la industria grabadora, el mercado para los casetes DAT sería significativamente más pequeño si las compañías de música deciden no utilizar estos casetes. Por eso Matsushita y Sony decidieron esperar y observar.

Incompatible. . . ¿por cuánto tiempo?

Con el fin de resolver el problema de la "piratería", las grandes compañías japonesas han coincidido en mantener el disco compacto y el casete DAT incompatibles entre sí, de manera que los discos compactos no puedan copiarse en el casete DAT. Para romper el código del disco compacto es necesario tener un extradecodificador (que cuesta aproximadamente 400 dólares). Los principales fabricantes han prometido no vender este decodificador pero, los fabricantes más pequeños, por ejemplo, en Taiwan y Hong Kong, pueden ver de manera distinta el problema.

¿Están en riesgo las enormes inversiones del disco compacto? ¿Debería usted evitar comprar discos compactos y aparatos donde se pueden reproducir. En la industria creen que la coexistencia entre disco compacto y casete DAT es una posibilidad.

Es mucho mejor tener sus grabaciones favoritas en discos compactos, porque el deterioro mecánico (no existe en los discos) no puede ser eliminado en los casetes.

Además, los aparatos de audio DAT posiblemente, en los próximos años, costarán el doble de un aparato para reproducir compactos, (el aparato de audio para discos compactos de Aiwa cuesta 1,800 dólares en Japón) y las cintas DAT también serán costosas durante los primeros años.

Probablemente sea acertado esperar un poco hasta que la novedad pase y los precios sean más bajos.

Mientras tanto, piense en el futuro si planea invertir en un sistema de alta fidelidad o en una fonoteca.

Si tiene pocas grabaciones, pero las escucha muy seguido, nada es mejor que un aparato de audio para discos compactos. Sería un error, por ejemplo, gastar demasiado en un equipo de sonido convencional. Pero los viejos acetatos prueban que los sistemas antiguos no mueren de un día para otro cuando se han inventado los nuevos.

Traducción: "The battle of the systems"
Revista Choice
Abril, 1987.

Dora Torres

Las andanzas de los

Desde 1982 la inflación se había convertido en el peor de los males económicos; pero durante 1988 el comportamiento de los precios de los bienes y servicios para el consumidor final, mejoró notablemente y para 1989 promete condiciones más favorables.

Si bien el Indice Nacional de Precios al Consumidor del año que acaba de terminar, dado a conocer por el Banco de México, no es el más bajo de la década de 1980, si se ubica en el tercer lugar de los años con bajo crecimiento de los precios.

El éxito obtenido durante 1988 se debe evaluar en función del comportamiento de los precios observado durante 1987. En este sentido, es destacable la baja en el último año respecto a 1987, ya que de una inflación de 159.2 por ciento pasó a 51.7 por ciento, lo que

Indice Nacional de Precios al Consumidor (Base 1978/100) Variación acumulada

	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988
ENERO	4.9	3.2	5.0	10.9	6.4	7.4	8.8	8.1	15.5
FEBRERO	7.3	5.8	9.1	127.8	12.0	11.9	13.6	15.9	25.1
MARZO	9.5	8.0	13.1	22.5	16.8	16.2	19.0	23.6	31.7
ABRIL	11.4	10.5	19.2	30.2	21.8	19.8	25.0	34.4	35.7
MAYO	13.2	12.1	25.5	35.9	25.8	22.6	32.4	44.5	38.3
JUNIO	15.5	13.7	32.0	41.0	30.3	25.7	40.5	54.9	40.9
JULIO	18.7	15.7	38.8	48.0	34.6	30.1	47.5	67.5	43.3
AGOSTO	21.2	18.1	54.3	53.7	38.5	35.8	59.5	81.2	44.7
SEPTIEMBRE	22.5	20.3	62.6	58.5	42.6	41.2	69.0	93.1	45.5
OCTUBRE	24.4	22.9	71.0	63.7	47.6	46.6	78.6	109.2	46.6
NOVIEMBRE	26.5	25.3	79.7	73.3	52.6	53.3	90.7	125.8	48.6
DICIEMBRE	29.8	28.7	98.8	80.0	59.2	63.7	105.7	159.2	51.6
PROMEDIO MENSUAL	2.2	2.1	5.9	5.1	3.9	4.2	6.2	8.2	

Fuente: Banco de México

precios durante 1988

Indice Nacional de Precios al Consumidor (Base 1978/100) Variación mensual

	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988
ENERO	4.9	3.2	5.0	10.9	6.4	7.4	8.8	8.1	15.7
FEBRERO	2.3	2.5	3.9	5.4	5.3	4.2	4.4	7.2	8.3
MARZO	2.0	2.1	3.7	4.8	4.3	3.9	4.6	6.6	5.1
ABRIL	1.7	2.2	5.4	6.3	4.3	3.1	5.2	8.7	3.1
MAYO	1.6	1.5	5.6	4.3	3.3	2.4	5.6	7.5	1.9
JUNIO	2.0	1.4	4.8	3.8	3.6	2.5	6.4	7.2	2.0
JULIO	2.8	1.7	5.1	4.9	3.3	3.5	5.0	8.1	1.7
AGOSTO	2.1	2.1	11.2	3.9	2.8	4.4	8.0	8.2	0.9
SEPTIEMBRE	1.1	1.8	5.3	3.1	3.0	4.0	6.0	6.6	0.6
OCTUBRE	1.5	2.2	5.2	3.3	3.5	3.8	5.7	8.3	0.8
NOVIEMBRE	1.7	1.9	5.1	5.9	3.4	4.6	6.8	7.9	1.3
DICIEMBRE	2.6	2.7	10.7	4.3	4.2	6.8	7.9	14.8	2.0
PROMEDIO MENSUAL	2.2	2.1	5.9	5.1	3.9	4.2	6.2	8.2	

Fuente: Banco de México.

significó una disminución de 107.5 puntos porcentuales.

Otro elemento significativo en 1988, es el porcentaje tan bajo de incremento que tuvo el índice de precios durante algunos meses del año. Durante agosto, septiembre y octubre, por ejemplo, el índice creció a tasas de 0.9, 0.6 y 0.8 por ciento, respectivamente, lo que significó que en estos meses se registraron los menores aumentos de precios en todo lo que va de la década.

Si bien es cierto que durante noviembre y diciembre la inflación repuntó ligeramente, al llegar a 1.3 y 2.1 por ciento, éstos incrementos ni siquiera fueron igual que los registrados en los mismos meses de los años 1980 a 1987, es decir fueron mucho menores.

Por otro lado, si se compara el comportamiento mensual del índice de precios al consumidor sólo durante los años 1982 y 1988, encontramos que a partir de abril las variaciones mensuales del año pasado, son menores que las observadas en los mismos meses de los años anteriores.

Fuente: Subdirección de Estudios Socieconómicos. INCO.

Sólo para aquellos que

"no matan una mosca"

La mosca puede transmitir al hombre enfermedades infecciosas, sobre todo si éste vive en lugares en los que no se dispone de drenaje, en donde no se protegen los alimentos de la acción de las moscas, y en donde los climas son calurosos y favorecen su reproducción.

Las moscas viven y se reproducen en estrecha relación con el hombre, pero su presencia es más evidente en donde se producen volúmenes constantes de desperdicios, principalmente de tipo orgánico, como restos de comida y excretas.

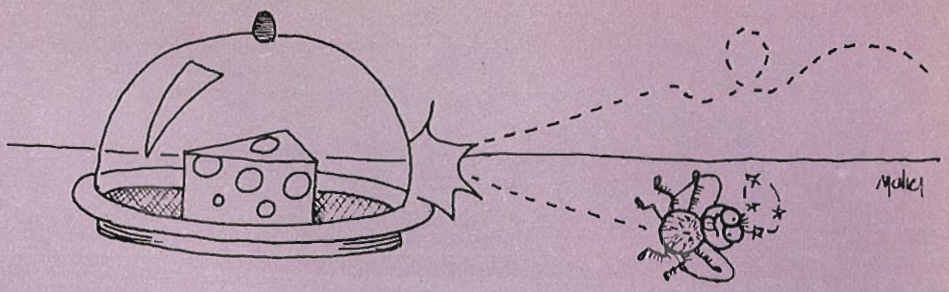
Así como los tiburones se alimentan de los peces y otros animales muertos o enfermos, en el mar; las moscas se encargan de limpiar el medio ambiente de materia orgánica en descomposición; sin embargo, esta función natural no siempre es benéfica para el hombre.

Cómo se reproducen

Las moscas hembras ponen sus huevecillos en cualquier tipo de materia orgánica en descomposición. **El calor generado por las bacterias al descomponer dicha materia es suficiente para incubar los huevecillos y para producir, en sólo 6 ó 7 días, larvas que continuarán su crecimiento en los desechos** (siempre y cuando se encuentren húmedos). Cuando las larvas han crecido llega el momento durante el cual se cubren con una capa o concha, en donde permanecerán durante algunos días, mientras termina su maduración. En esta etapa, la mosca se encuentra en la fase de **pupa**. Días después pierden su capa protectora y se convierten en insectos adultos aptos para la reproducción. **Las hembras son capaces de poner hasta 1 mil huevecillos y el ciclo se completa cada 15 ó 18 días.** Durante los meses fríos del año, las moscas pueden permanecer en su fase de pupa hasta que el clima vuelve a ser favorable para su maduración.

Por qué producen enfermedades

Al posarse sobre los excrementos, la basura o sobre animales muertos, gran cantidad de bacterias, hongos y virus quedan adheridos a sus patas y a los pelos de su cuerpo. Después dichos microorganismos



contaminan a los alimentos. A esto último contribuye el hábito de limpieza de las moscas, es decir, suelen limpiar periódicamente sus patas, alas y cuerpo sobre los alimentos y así desprenden gran cantidad de microorganismos, capaces de producir enfermedades como **fiebre tifoidea, salmonelosis, disentería y otras infecciones gastrointestinales y parasitarias**.

Algunos experimentos indican que las moscas pueden viajar más de 8 kilómetros en 24 horas y que pueden seguir a los camiones recolectores de basura a lo largo de grandes distancias. Este constante movimiento significa que, aun cuando se tuviera bajo control la proliferación de moscas en determinado lugar, no se terminaría con el problema.

¿Se pueden eliminar las moscas?

La mosca fue uno de los primeros insectos en los que se notó la resistencia al DDT. Esto representó un serio problema para los servicios de salud encargados del control de las enfermedades transmitidas por insectos. Actualmente las sustancias que se utilizan para combatirla incluyen insecticidas como el hexacloruro de benzeno y las piretrinas. Algunos insecticidas destinados a usarse dentro del hogar contienen estos últimos, que son extraídos de la flor de una especie de crisantemo y que tiene la ventaja de no dejar residuos en los interiores de la casa y son menos tóxicos que el DDT y otros. Sin embargo, su producción es costosa y además las flores solamente crecen en lugares donde la luz del sol es suficientemente intensa y con clima caluroso.

Los fabricantes de insecticidas han analizado estas sustancias y han conseguido producir sustancias sintéticas similares —los piretroides— que actúan en forma semejante a las piretrinas.

Sin embargo, ante la imposibilidad —por ahora— de erradicar para siempre a la mosca (cosa que tal vez no convenga debido a que tienen una función específica en la naturaleza), lo indicado es tomar las medidas para prevenir las enfermedades que pueda transmitirnos:

- **Mantenga los alimentos fuera del alcance de las moscas,** sobre todo aquéllos que necesitan de refrigeración, como la carne, las frutas, la leche y sus derivados. Manténgalos el menor tiempo posible fuera del refrigerador.

- **Mantenga la basura en recipientes tapados o en bolsas cerradas,** para evitar que proliferen las moscas.

- **Evite defecar al aire libre.** Si en su localidad no hay drenaje, puede construir una letrina, lo cual resulta fácil y barato.

- **Utilice insecticidas solamente cuando sea necesario.** Una forma de evitar que las moscas entren en la casa, sobre todo en los lugares calurosos, es colocando mallas de alambre en puertas y ventanas.

Fuentes: -Insects. An illustrated survey of the most sucecesful animals on earth. Ed. Grosset & Dunlap E.U.A. 1979 pp. 194-202

-Zoología General. Storer-Usinger Ed. Omega, Barcelona España 1980 p. 576

José Eduardo Aguilar M.

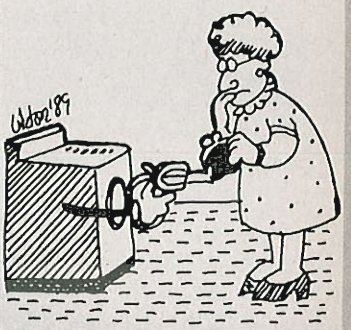
Usted pregunta

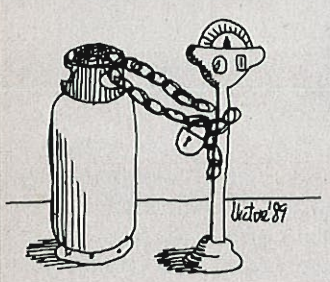
El interés tiene pies

1.- Compré una lavadora a crédito, pero a partir de enero me aumentaron, arbitrariamente, los intereses previamente convenidos en el contrato de compraventa. ¿Qué puedo hacer?

Le informamos que de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, todo proveedor de bienes o servicios está obligado a respetar los precios, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, condiciones, modalidades, reservaciones y demás circunstancias conforme a las cuales se hubiere ofrecido, obligado o convenido originalmente con el consumidor. Por lo tanto, usted puede acudir a presentar su denuncia en la Procuraduría Federal del Consumidor, ubicada en Doctor Carmona y Valle No. 11, col. Doctores o llamar al 761-38-11.

Unicamente tiene que presentar dos copias fotostáticas de su contrato y una indentificación personal.





El gaaaaaaas

2.- En mi casa utilizo tanque (cilindro) para gas. ¿Qué necesito hacer para cambiar al sistema estacionario?

Primero tiene que comprar un tanque estacionario y el material para hacer la instalación correspondiente. Después debe presentarse en la distribuidora de gas que haya elegido, para realizar un contrato por la prestación de este servicio. Cabe señalar que algunas distribuidoras, además del servicio de suministro de gas, cuentan con los de venta e instalación de tanques estacionarios.

Si va a efectuar esta operación, le recordamos que es importante comparar antes de comprar ya que la diferencia de precios puede ser muy significativa.

Rentas de inflación

3.-El dueño del departamento en que vivo me anunció que a partir de enero de 1989 el precio de la renta aumentará 15 por ciento mensual. ¿Es esto correcto?

De acuerdo con el Código Civil, la renta para casas-habitación únicamente podrá ser incrementada anualmente, y no deberá exceder del 85 por ciento del aumento porcentual al fijado el salario mínimo general (vigente en el D.F.) en el año en el que el contrato se renueve o se prorrogue.

Así pues, amigo consumidor, haga valer sus derechos y evite que este prestador de servicios saque provecho a costa de su bolsillo. Acuda a presentar su denuncia en la Procuraduría Federal del Consumidor.

Consumidor Inspector

4.- En el mercado de la colonia donde vivimos, todos los locales que venden abarrotes pertenecen al mismo dueño, pero nos condiciona la venta de ciertos productos por la compra de otros. ¿Qué nos aconsejan?

Ustedes pueden denunciar a este comerciante abusivo, ya que la Ley Federal de Protección al Consumidor prohibe condicionar la venta de cualquier producto.

Para formalizar sus quejas pueden acudir a la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, ubicada en Doctor Navarro No. 210, col. Doctores o llamar al teléfono 588-29-50 al 59 en el Distrito Federal, o en la delegación correspondiente de su entidad.

Recuerde que los mejores inspectores somos los propios consumidores, que con el respaldo de la Ley podemos hacer valer nuestros derechos, como manda la Ley.

Fuente: Departamento de Derechos del Consumidor. INCO.

Aplausos o chiflidos

El frijol es nutritivo, económico, sabroso y fácil de preparar en muchos platillos. Sin embargo, en un estudio realizado por el INCO se encontró que algunas marcas de frijol envasado que se ofrece en el mercado, no estaban en condiciones apropiadas para consumo humano. A continuación le presentamos nuestros aplausos o chiflidos (según sea el caso), para que usted sepa "Quién es quién" en la calidad del frijol envasado.

Aplausos

En esta ocasión nuestros aplausos son para las marcas de frijol "Comercial Mexicana", "San Lázaro" y "La Merced".

Los envasadores de estas marcas de frijol ofrecen un buen producto a los consumidores.

Les enviamos una calurosa ovación y les pedimos que continúen envasando el frijol en buenas condiciones, como lo han hecho hasta ahora, aunque es recomendable que rectifiquen las pequeñas anomalías que mencionamos, para que sus productos sean aún de mejor calidad.

Chiflidos

Las marcas "Digran's" (rosita y negro) y "Paquete 61" (bayo y negro) presentaron deterioro por endurecimiento y humedad. El **endurecimiento** provoca que el tiempo de cocimiento sea muy prolongado, lo que aumenta el consumo de combustible. Por su parte, **la humedad favorece** el desarrollo de microorganismos que afectan las características del producto y pueden provocar olores desagradables y aspecto cenizo.

Aunque nos desagrada chiflar, a los envasadores de esas marcas de frijol les mandamos nuestra más ruidosa rechifla y les recordamos que el frijol endurecido puede utilizarse para diversos usos industriales, en vez de destinarse para la venta directa al consumidor.

Fuente: Dirección Técnica. INCO.

Roberto Carlo López

El guajolote de todos los moles

El guajolote es un ave de carne blanca y sabrosa, que puede ser preparada en diversos platillos.

Los habitantes de la vieja Tenochtitlán domesticaron y criaron guajolotes en los patios y jardines de los **calpullis** o barrios, porque, además de consumirlos, eran comercializados. También tenía gran importancia ritual y se le comía en casi todas las festividades civiles, militares o religiosas.

Según las regiones del país, el guajolote recibió distintos nombres, por ejemplo: cócono o chimpipe, que incluso en la actualidad se conservan.

El guajolote en el mundo

El guajolote fue visto por primera vez por los españoles en 1517, cuando el explorador Francisco Hernández de Córdoba llegó a la costa de Yucatán, a quien, años más tarde, encontró Hernán Cortes al desembarcar en Veracruz.

Alrededor de 1537, el guajolote fue llevado a Europa en donde se aclimató perfectamente. En Francia fue criado como ave de corral, durante el reinado de Francisco I. Como a todos gustaba, muy pronto se popularizó, pero todavía en 1557 era muy raro y bastante caro en esta región, al grado de que el Consejo de Venecia decretó en que mesas podría servirse este alimento. En cuanto a los nombres que se le dieron en el continente europeo, los españoles llamaron pavo al guajolote (por su semejanza con el pavón europeo); los ingleses lo llamaron tur-kay, ya que en esa época todo lo raro y exótico se creía que provenía de Turquía, sitio por donde llegaban las embarcaciones asiáticas.

El guajolote mexicano era el platillo preferido en Europa durante la época de Luis XVI, antes de la caída de su imperio y de la guerra de independencia de los Estados Unidos. En ese entonces todo lo de América estaba de moda en el mundo.

En Gran Bretaña el guajolote desplazó al ganso asado, y como en el resto de Europa era platillo fuerte de Navidad, por la suavidad y sabrosura de su carne y su facilidad para cocinarlo. Cabe mencionar que este alimento era considerado exótico, por lo que también era caro.

En México se consume en cualquier época del año y sobre todo como ingrediente del tradicional mole.

Guajolote en jitomate

Ingredientes: (para 15 ó 20 personas)

1 guajolote tierno
1 kg de jitomate
¼ de litro de aceite comestible
2 cebollas
2 zanahorias
2 nabos
1 ramillete de tomillo y mejorana
3 hojas de laurel
— pimienta
— aceitunas al gusto
— perejil al gusto

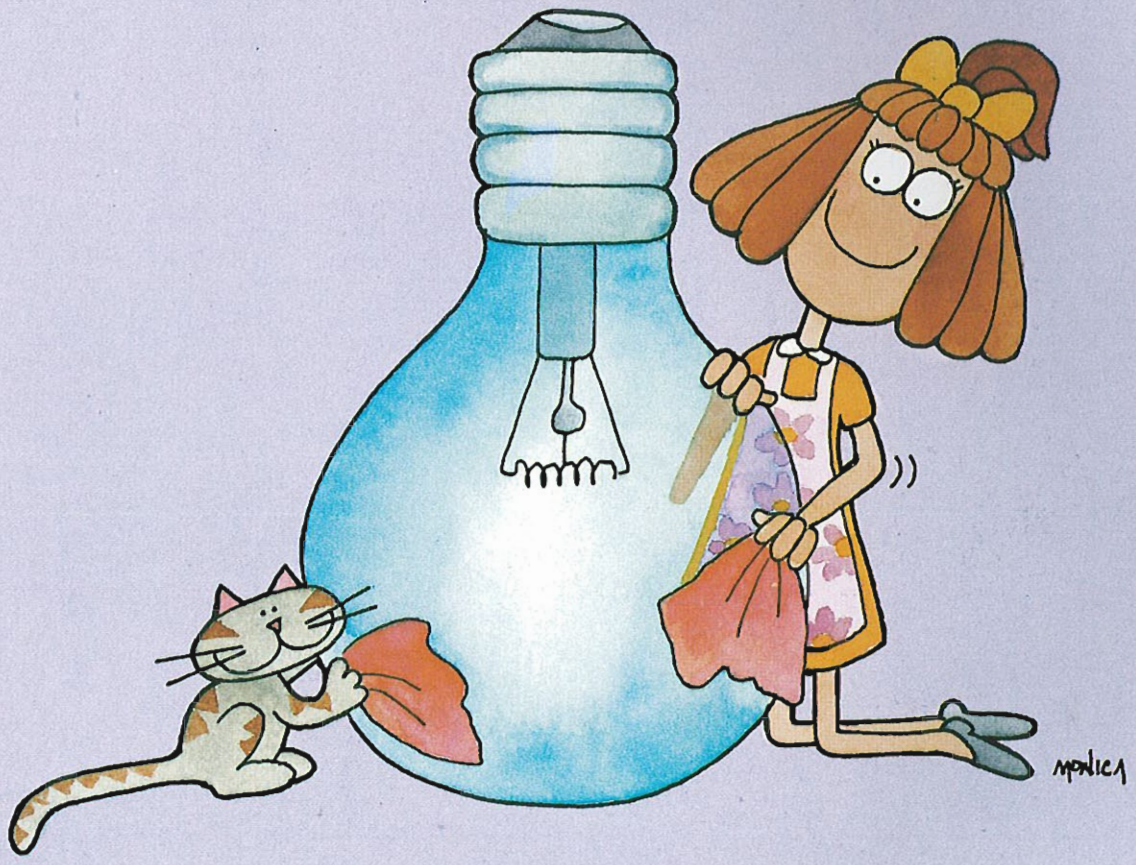
Preparación:

1.- El guajolote bien limpio se parte en raciones, quitando las menudencias.
2.- Los jitomates se asan y se muelen.
3.- En una olla de peltre se ponen, junto con el aceite, las raciones de guajolote, los jitomates, las verduras, las hierbas de olor y la pimienta.
4.- Durante dos horas se deja cocer a fuego lento, con la olla bien tapada.
5.- Se sirve frío, adornado con aceitunas y un poco de perejil.

Fuente: Departamento de Alimentación y Nutrición. INCO.

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.
El contenido de los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor. Unidad de Impresos y Suscripciones. Insurgentes Sur 1228-5o. piso. Código Postal 03210. Tel. 5 59 73 77 o al Apartado Postal 20600. México. D.F. Totalmente impresa en Editora de Periódicos. S.C.L. "La Prensa". prol. Pino 577. Col. Arenal. Tipografía: INCO. Depto. Comunicación y Diseño Gráfico. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidores Intermex. S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Revistas del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos del Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro No. 015-1176. Características 218621408.

Ahorremos energía eléctrica



El polvo y el cochambre se adhieren a los focos con el paso del tiempo. Para evitar que esto disminuya su iluminación, quítelos y límpielos.

EN TELA DE JUICIO

¿Peligros en el cuarto de lavado?

De repente la ropa vuela por los aires y aparece la imagen de una mujer ahogándose. La identificación de la víctima es inmediata: Jordana, personaje de una conocida telenovela, caracterizada como ignorante y tonta.

De primera impresión parece que las imágenes pertenecen a la telenovela cuyo argumento trataba el tema de la reencarnación. Pero no es así: es únicamente el anuncio de una lavadora que advierte de supuestos peligros en el cuarto de lavado, que pueden provocar que una persona muera ahogada por no saber manejar una lavadora.

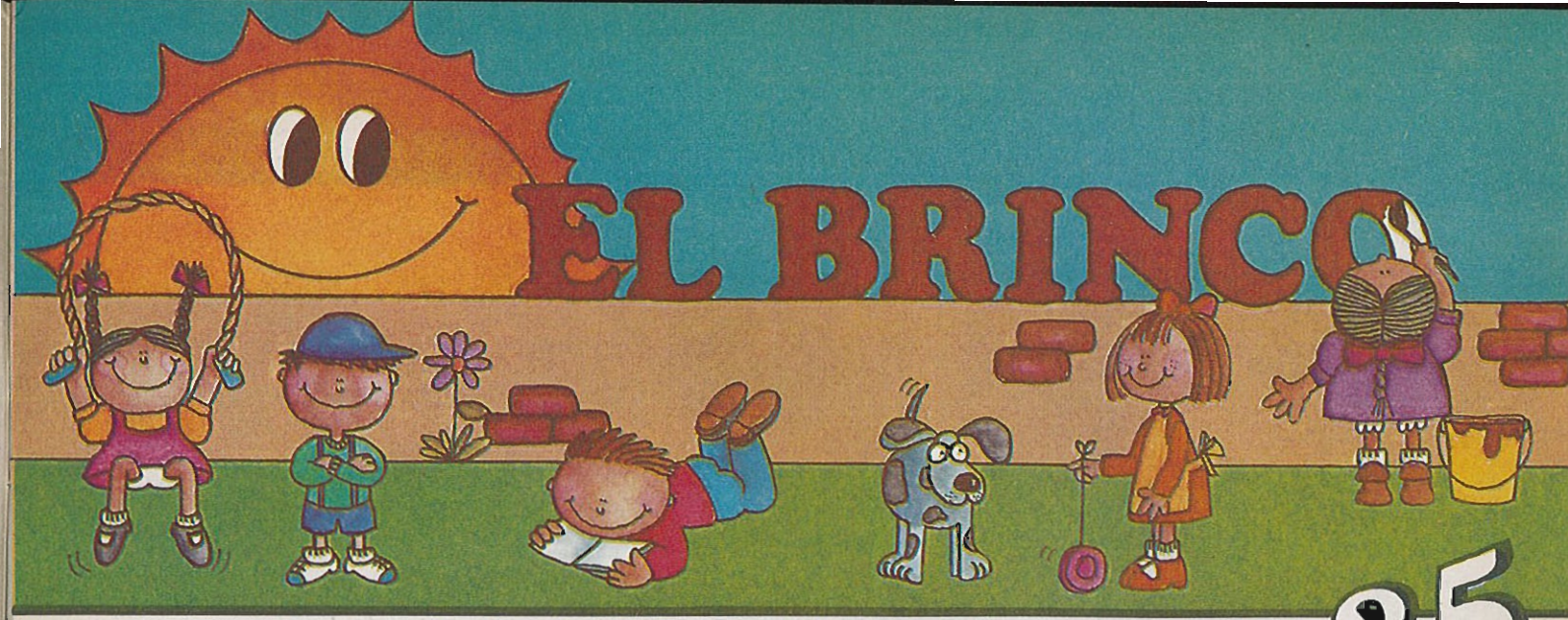
Este anuncio de Crolls, además de ilógico y exagerado, demerita (sin necesidad de nombrarlas) a las otras marcas de lavadoras, ya que el personaje resuelve sus problemas al cambiar su vieja lavadora por una de esa marca.

El mensaje es claro: si hasta este personaje puede utilizar sin dificultades la lavadora de la marca Crolls, ¿usted por qué no?

Aunque esta compañía utiliza un personaje ficticio para promover su producto, denigra la imagen de la mujer al presentarla como un ser tan tonto que puede ahogarse en el cuarto de lavado por usar otra lavadora diferente a la Crolls.

Creemos que los publicistas deberían dedicarse a promover las características de su producto sin intimidar, con peligros ficticios, a los consumidores y menos atentar contra la dignidad de las personas. Usted ¿qué opina?

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

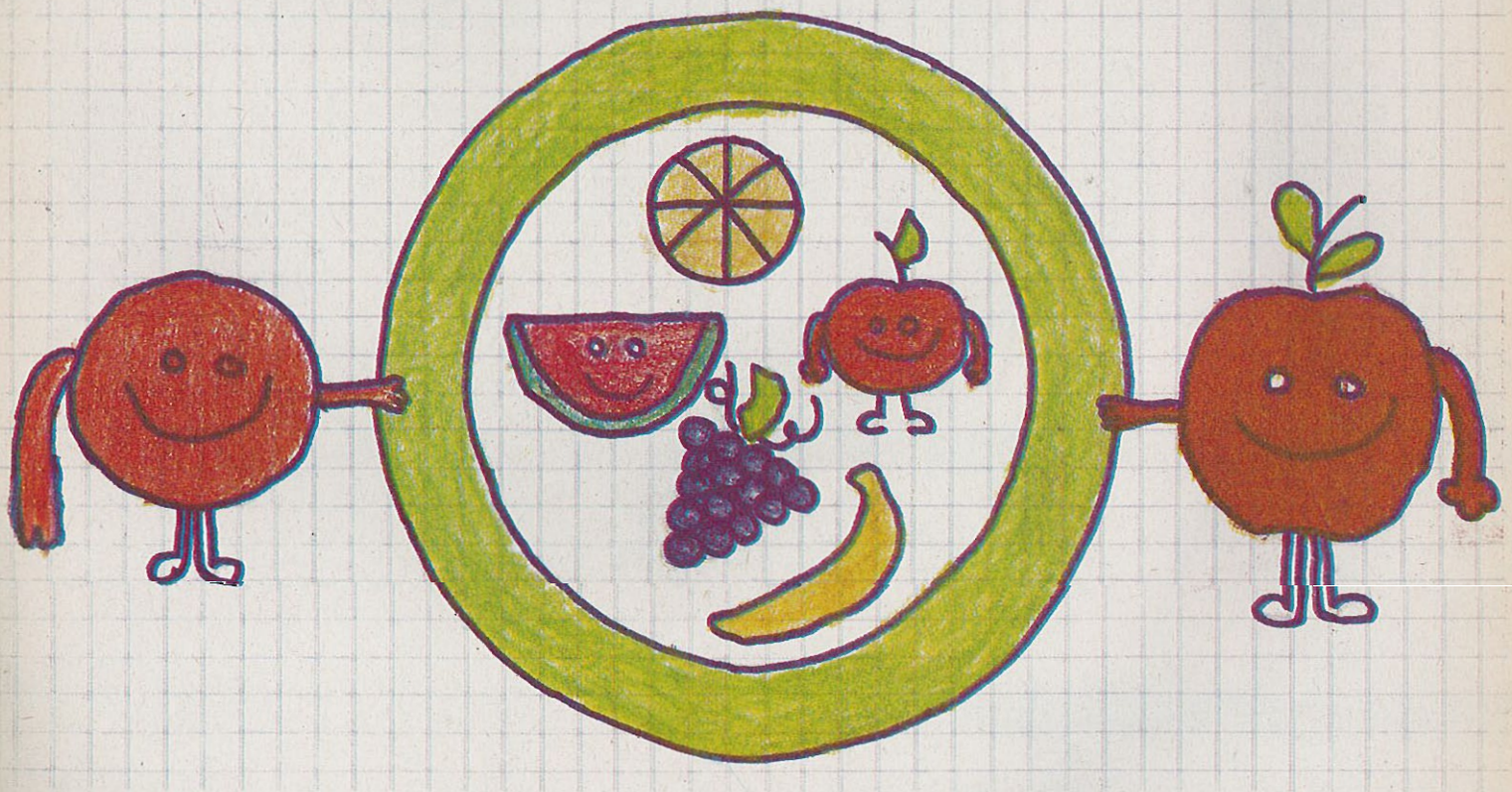


Suplemento de la Revista del Consumidor
Coordinación: Teófilo Huerta M. Diseño: Dolores Ramirez Ilustración: Mónica Miranda Febrero de 1989
85

¡ Muchas Frutas !

Cuida tus cintas

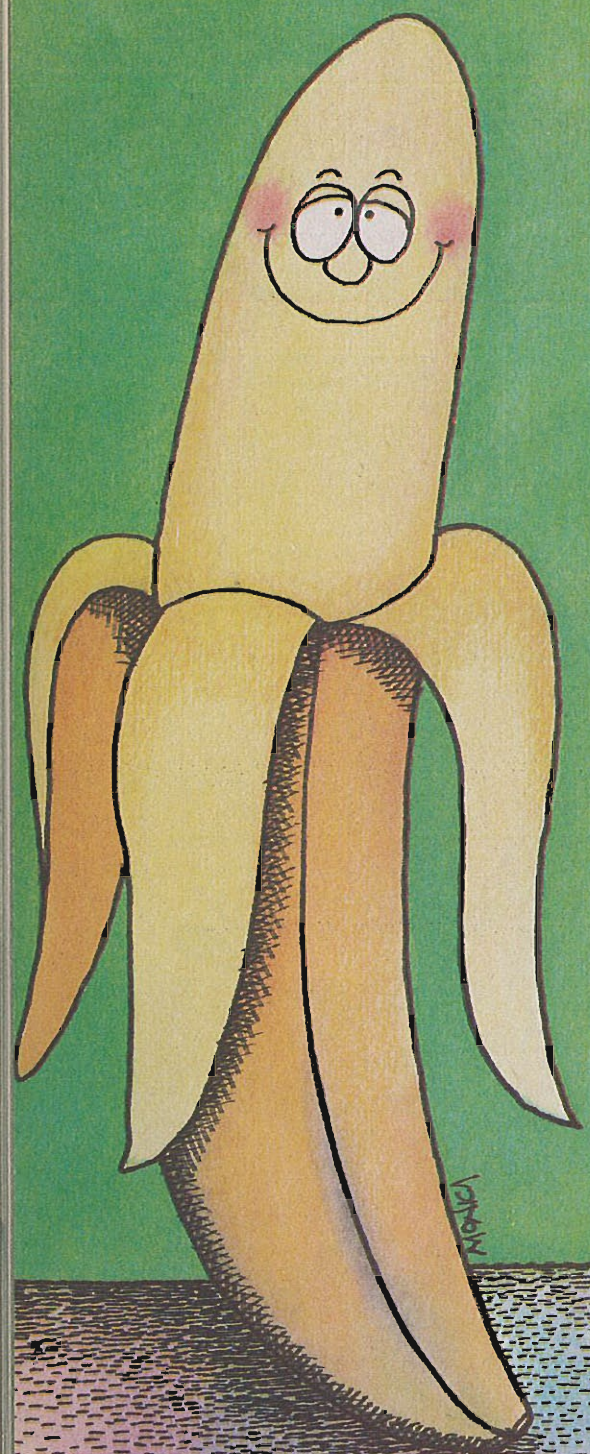
Niños guías



Dibujo: Sandra Hernández. 8. 10 años

¡QUÉ TAL!

Eduardo Aguilar Magaña



Te diré como soy para que me conozcas mejor. Soy un fruto alargado, mi cáscara es amarilla, mi interior también es amarillo, pero más pálido, y es la parte comestible. No tengo semillas; pertenezco a la familia de las plantas musáceas y vivo en climas tropicales.

¡Claro, soy el plátano!

Además de lo que te he dicho acerca de mí, añadiré que soy un fruto rico en energía, en potasio y en hierro.

La energía que te aporto sirve para trabajar, correr, jugar y para hacer trabajar mejor a tu corazón y a tu sistema respiratorio.

Con mi potasio, tus músculos y sistema nervioso funcio- funcionan más adecuadamente.

Por último, el hierro forma parte esencial de la hemoglobina, que es la sustancia de la sangre que transporta oxígeno a todos los tejidos de tu cuerpo.

No necesito una temporada especial del año para desarrollarme, me cultivan en diferentes estados de la República como son: Veracruz, Colima, Chiapas, Tabasco, Michoacán y Nayarit, entre otros.

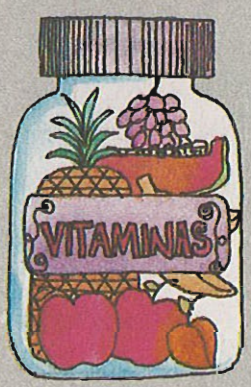
Pero no todos los plátanos somos iguales, tengo parientes de distintas variedades, como el enano gigante, el valery, el enano chaparro, el macho, el roatán, el dominico, el manzano y el morado, todos muy sabrosos y nutritivos.

Me puedes comer fresco, en postres, asado, frito, al horno, en licuados, en pasteles, en empanadas, en tortitas o en forma de puré. Soy delicioso.

PSS, PSS... ACÁ HAY MÁS FRUTA

Las vitaminas
no se compran en
las farmacias, sino
en los mercados;
no hay nada
como las vitaminas

naturales que nos proporcionan
las frutas que son muy sabrosas
Te invitamos a que descubras
los nombres de algunas de ellas.



Solución en la pág. 8.
Pasatiempo del Programa de Círculos Infantiles de Orientación sobre el Consumo del Instituto Nacional del Consumidor.

GRUPO 3 VITAMINAS Y MINERALES

Guías en el

Vengo de México lindo
a conocer Michoacán,
a contemplar la belleza
de este Parque Nacional

Copla popular

¿Has visto en dónde nace un río?

Cuando tengas oportunidad visita el Parque Nacional *Licenciado Eduardo Ruíz o Barranca del Cupatitzio*, en Uruapan, Michoacán. Allí, bajo la peña que se conoce con el nombre de "Rodilla del Diablo", brota el río Cupatitzio, que en lengua tarasca significa "donde se juntan las aguas".

A la entrada del parque te esperan los guías, que son brincadores como tú. Esta vez encontramos a Héctor Joaquín Figueroa Acosta, de 12 años de edad. El estudia el primer año de secundaria y en su tiempo libre (tardes, sábados, domingos y días festivos), se va al Cupatitzio para explicar a los visitantes la historia del lugar.

"Tengo cuatro años de ser guía. Lo que cuento lo aprendí de mis compañeros. Siempre me ha gustado venir aquí. Es un lugar muy bonito y el dinero que gano se lo llevo a mi familia", platica Héctor quien nos dice en verso:

Los que oigan esta historia,
todos pongan atención,
que el demonio con su fuerza,
nos ofende el corazón.

Desde la entrada principal, donde está la Fuente Copa de Oro, los niños guían a una persona o a un grupo de turistas por los caminos empedrados, la orilla del río, las fuentes y los cenadores (espacios de madera para comer) por los cuales caminaron el rey Calzontzin y la princesa Cutzi (Luna).

Cupatitzio

Abigail Cervantes

Héctor y sus amigos conocen su trabajo: "A veces los turistas son difíciles de convencer y no aceptan guía, se cansan rápido y ni disfrutan la vista al parque; se la pasan suspira y suspira por esa subida que se llama del 'Suspiro'.

"Hay días en que se gana poco, tres mil pesos. Cuando nos va bien hasta 50 mil pesos, pero es raro", platica Héctor quien invita a todos a visitar el parque para que admiren las flores, árboles y rocas, y vean a los niños clavadistas que se echan a las aguas claras y limpias del Cupatitzio desde el Puente del Recuerdo.

Tanto Héctor como sus amigos encontraron este modo honesto de trabajar para ganar algún dinero y ayudar a sus familias. Con esta actividad, los niños guías nos demuestran, además, que les interesa la cultura de su comunidad, que saben valorarla y transmitir sus conocimientos a los turistas.

Si te das una vuelta por Uruapan, el Parque Nacional está abierto de martes a domingo de 8 a 18 horas. La entrada cuesta $200. Los niños guías, además de contarte la historia, te dirán versos como este:

Las mujeres son las flores
y los hombres los botones,
las mujeres más graciosas
se roban los corazones.

¿Has oído hablar de la UNICEF?

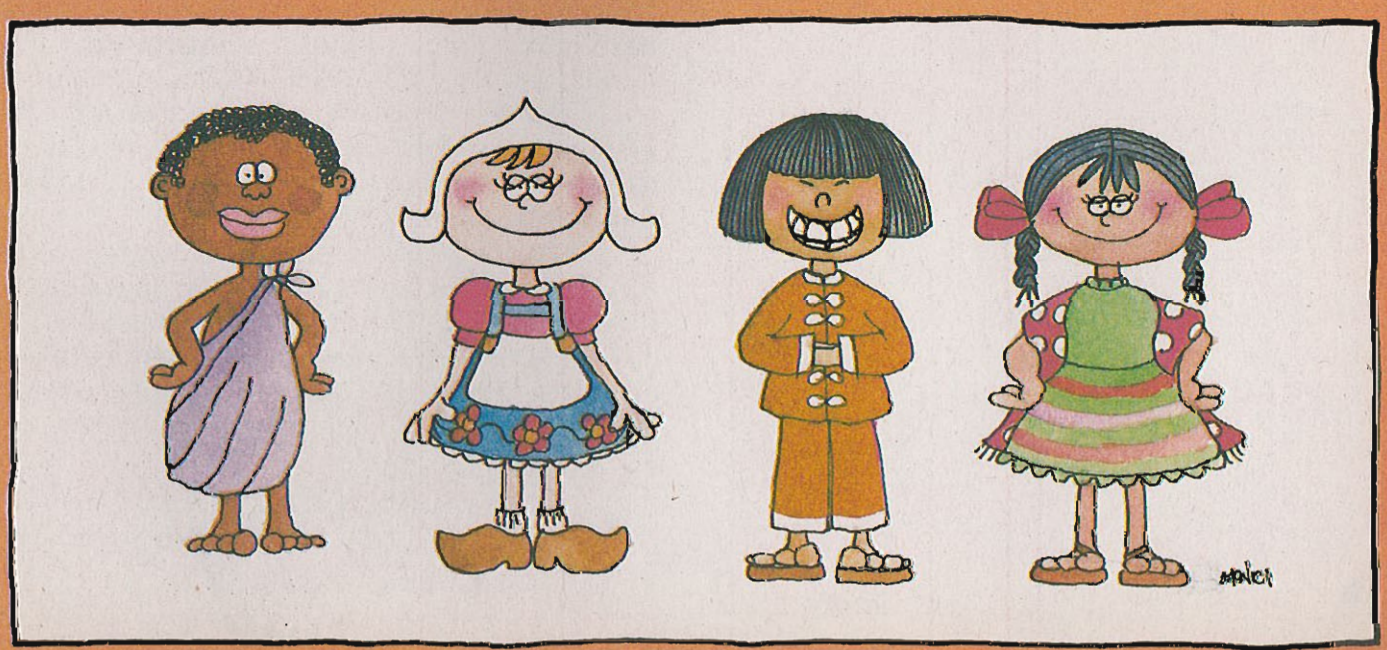
Los niños en la mira

Este organismo, cuyas siglas significan Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, pertenece a la ONU (Organización de las Naciones Unidas) y como su nombre lo dice, se ocupa de los problemas de salud, alimentación y educación de los niños del mundo.

En su informe anual de 1988, el director de la UNICEF, James Grant, declaró que los niños son los más afectados por la crisis económica mundial, y propuso que en una "conferencia cumbre sobre los niños" se discuta "la relación entre el crecimiento físico y psíquico de los infantes, y el desarrollo social y económico de las sociedades en que viven".

Ante esto, el Presidente de México también señaló que "la salud y el bienestar de los niños del mundo debe ser asunto de la más alta prioridad para todos los gobiernos". Por ello, en la Declaración de Cocoyoc en México, los adultos que trabajan en el Sector Salud se comprometieron a terminar, de una vez por todas, con los virus de la poliomielitis, la tuberculosis, la tosferina, el tétano y la difteria para fines de 1990 y proteger así la salud de los niños.

Esperamos que los países del mundo y la UNICEF no se olviden de sus propósitos y trabajen más por los niños. De realizarse una "conferencia cumbre (super importante) sobre los niños", es de esperarse se lleguen a acuerdos que se pongan en la práctica. A propósito, ya haría falta otro "Año Internacional del Niño", pues en 1979 quienes hoy son niños no nacían o estaban naciendo, y los niños de aquel entonces ya dejaron de serlo. ¿Tú, qué piensas?



No sueltes la cinta

En la casa de tus abuelitos quizá encuentres todavía unos discos, pesados y duros que giran a 78 revoluciones por minuto. Hace años ese era el último grito de la moda musical. Igual fueron los discos L.P. y de 45 revoluciones que todavía existen y que fueron novedades cuando tus papás eran muy jóvenes. Después llegaron las cintas, y hoy, lo último es el disco compacto.

Sin embargo, este todavía no es de consumo general por lo costoso del producto y del aparato en que se debe escuchar. Por ello, seguramente lo que a ti te han regalado o has comprado son cintas. Para que se te conserven en buen estado debes observar algunos cuidados:

- Antes de usar una cinta nueva, virgen o grabada, hay que correrla de uno a otro lado para que se destense.
- Procura comprar cintas de 30 minutos de duración de cada lado (en su carátula aparece el número 60).
- Muchas de las cintas que se venden en los puestos ambulantes son de baja calidad o de "fayuca" (importadas sin autorización, además no tienen garantía y por lo general son defectuosas).
- Al igual que los discos, las cintas no se deben exponer al calor ni a la luz del sol porque se "achicharran".
- Guarda siempre tus cintas en sus estuches para protegerlas del polvo.
- Limpia cada mes las cabezas del tocacintas.
- No grabes demasiadas veces sobre una misma cinta pues la calidad de reproducción ya no es la misma.
- Por último, disfruta tu música, pero piensa en los demás... ¡no abuses en el volumen!

el correo de los brincadores

Queridos amigos de *El Brinco:*
Hola, me llamo José Antonio Antuñano Paredes. El Brinquito me gusta mucho, yo siempre lo leo. Los abuelos son lo mejor, mi abuela me da dulces y me lleva a Acapulco, es muy buena y la quiero mucho. Mi mamá, mi papá y mi hermano también los quieren mucho. Yo no como frituras. "Punto final".
José Antonio Antuñano Paredes
Felipe Carrillo Puerto 117
col. Carolina
Cuernavaca, Morelos.

Toño:
Gracias por tus líneas y tu dibujo. Nos da gusto que seas buen brincador y ames a tus abuelos y familia. Te felicitamos también por no comer papitas industrializadas.

Amigos de *El Brinco:*
Me ha interesado mucho su revista y quiero ser una amiga suya, también quiero suscribirme, pero como sé que mis papás no me van a dejar, seré feliz si soy socia. Los quiero.
Sara Lobato Huerta
Caracas # 3
col. América Norte
Puebla, Pue.

Sara:
Todos nuestros lectores de El Brinco son nuestros amigos, así que tú eres una de nuestras estrellas brincadoras. Ojalá y tus papás se interesen en suscribirse a esta revista para toda la familia.

¡Sácale punta a tu lápiz! Escríbenos a:
El Brinco. Insurgentes Sur 1228, 5o. piso, col. Tlacoquemécatl del Valle. C.P. 03210, México, D. F.

Solución al pasatiempo.